Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 34» городского округа город Уфа
Республики Башкортостан

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО СШ № 34
_____В.Н.Кузнецов
Приказ № 45-ОД от 31.03.2023

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

для дисциплины «волейбол» и «пляжный волейбол»

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г.№ 987, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации от 13 декабря 2022 г. № 71474)

Программа разработана:
Заместителем директора
Давлетовой С.Р.

Уфа 2024

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **«Волейбол»** (далее- Программа) предназначена для осуществления образовательной деятельности по спортивной подготовке по волейболу и пляжному волейболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Министерства спорта России от 15.11.2022 г.№ 987 (далее - ФССП), с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1218.
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой избранного вида спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности**.**

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Min* в соответствии с требованиями ФССП	Max*
Для спортивной дисциплины «ВОЛЕЙБОЛ»				
Этап начальной подготовки	3	от 8	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 11	12	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	от 14	6	12
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	от 15	6	12
Для дисциплины «ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ»				
Этап начальной подготовки	3	от 8	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 11	8	16

Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	от 14	2	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	15	2	4

Примечание: Минимальный количественный состав группы определяется с учетом приложения № 1 ФССП № 987 от 15.11.2022г.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	**2-3 год**	**1 год**	**2-3 год**	**4 год**	**5 год**		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	18	18-24	24-32
Общее количество часов в год *	312	416	520	624	728	936	936-1248	1248-1664
Количество тренировок в неделю	3	4	4-5	4-6	5-7	6-7	7-10	10-11
Количество тренировок в год	156	208	208-260	208-312	260-364	312-364	364-520	520-572

Примечание: *Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

Основанием для сокращения максимального годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя *(например, Положение об оплате труда).*

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Объем программы определяется с учетом приложения № 2 ФССП № 987 от 15.11.2022г.

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

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

учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; по подготовке к другим всероссийским

спортивным соревнованиям; по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации; по общей и (или) специальной физической подготовке; восстановительные мероприятия; мероприятия для комплексного медицинского обследования; учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотровые учебно-тренировочные мероприятия (с учетом приложения № 3 к ФССП в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа);

спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные (с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП в приложении № 2 к Программе);

6. Годовой учебно-тренировочный план и учебный план-график распределения учебных часов (приложение № 3 к Программе).
7. Календарный план воспитательной работы (приложение № 4 к Программе).
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

(примерный план антидопинговых мероприятий представлен в приложении № 5 к Программе)

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Учебно-тренировочный этап

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей. Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

Первый год

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для тренировки, инвентаря и оборудования.

Второй год

1. Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.
3. Судейство на учебных играх в своей команде (по упрощенным правилам).

Третий год

1. Освоение терминологии, принятой в пляжном волейболе.
2. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
4. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

Четвертый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу, волейболу и пляжному волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с командой.
2. Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Проведение соревнований по мини-волейболу, волейболу и пляжному волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе.
5. Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи. Составление календаря игр.

Этапы совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства

Первый год

1. Проведение занятий по классическому или пляжному волейболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях по волейболу или пляжному волейболу в спортшколе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.
5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Второй год

1. Проведение учебно-тренировочного занятия по тактической подготовке с командой.
2. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки связующих и нападающих игроков.
3. Практика судейства по основным обязанностям членов бригады судей.

Третий год

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.
2. Установка на игру, разбор игры, система записи игр – на командах младших возрастов своей спортшколы.
3. Практика судейства по основным обязанностям членов бригады судей.

Четвертый год

1. Проведение индивидуальных тренировок с учетом игровых функций спортсменов в волейболе или пляжном волейболе.
2. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.
3. Организация и проведение соревнований по волейболу или пляжному волейболу в коллективе, районе.

Пятый год

1. Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города
2. Организация и проведение соревнований внутри спортшколы, в районе, городе. Практика судейства на городских и республиканских соревнованиях.

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

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактики восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап спортивного совершенствования мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки,	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка.	10-20 мин
		Массаж.	5-15 мин (разминание 60%)
	разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и	Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°С

	соответствие се объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия. соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный теплый	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок,	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки

	профилактика перенапряжений	Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочим уровнем, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается, как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств

восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона; - варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы эроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день – одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения

реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»; выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измереня	Норматив до года обучения		Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы **общей физической подготовки** для спортивной дисциплины «**волейбол**»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы **общей физической подготовки** для спортивной дисциплины «**пляжный волейбол**»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
3. Нормативы **специальной физической подготовки** для спортивной дисциплины «**волейбол**»						
3.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0

3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4. Нормативы **специальной физической подготовки** для спортивной дисциплины **«пляжный волейбол»**						
4.1.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом рук	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы **общей физической подготовки**				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы **специальной физической подготовки** для спортивной дисциплины **«волейбол»**				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Нормативы **специальной физической подготовки** для спортивной дисциплины **«пляжный волейбол»**				

3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25
4. Уровень **технического мастерства**. Обязательная программа (5 попыток)				
4.1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4		4	4
4.2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)		4	4
4.3	Подача верхняя прямая в пределы площадки		3	3
4.4	Прием подачи и первая передача в зону 3		6	6
4.5	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера		3	3
4.6	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)		10	10
5. Уровень **спортивной квалификации**				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет (УТЭ-3- 4- 5))	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы **общей физической подготовки**				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38

2. Нормативы **специальной физической подготовки** для спортивной дисциплины «**волейбол**»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Нормативы **специальной физической подготовки** для спортивной дисциплины «**пляжный волейбол**»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,3	4,3
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,2	14,2
3.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9,0	7,0
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	160
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	30
4.Уровень **технического мастерства**. Обязательная программа (5 попыток)				
4.1	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)		8-5	8-5
4.2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)		13-9	13-9
4.3	Подача в прыжке (5 попыток)		3-4	3-4
4.4	Прием подачи и первая передача в зону 3 (10 попыток)		6	6
4.5	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 с низкой передачи (5 попыток)		3-4	3-4
4.6	Блокирование одиночное ударов по ходу (10 попыток)		5- 8	5-8
5. Уровень **спортивной квалификации**				
5.1.	Спортивный разряд «**первый спортивный разряд**»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы **общей физической подготовки**				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
	Наклон вперед из положения		не менее	

1.4.	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы **специальной физической подготовки** для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
3. Нормативы **специальной физической подготовки** для спортивной дисциплины «**пляжный волейбол**»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,2	4,2
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,0	14,0
3.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя	м	не менее	
			12,0	9,0
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			220	200
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			44	36
4.Уровень **технического мастерства**. Обязательная программа (5 попыток)				
4.1	Певедача сверху у стены стоя лицом и спиной (чередование)		7-10	7-10
4.2	Подача на точность верхняя прямая по зонам		8	8
4.3	Подача на точность в прыжке		4-5	4-5
4.4	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность		9	9
4.5	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи за голову)		4-5	4-5
4.6	Нападающий удар из зоны 4 в зону 4-5 (с низкой передачи)		4-5	4-5
4.7	Блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зон (2) с длинной низкой передачи		4-5	4-5
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «**кандидат в мастера спорта**»			

IV. Рабочая программа по виду спорта

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

14.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период

самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

14.1. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

14.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

14.4. Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На этапе *начальной подготовки* и *тренировочном* этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы,

определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микропоединков.

Анализ соревновательной деятельности показал, что отстающими компонентами игры являются подача и прием подач, блокирование и защитные действия, страховка в защите и нападении, действия в условиях переключений от действий в нападении к действиям в защите и наоборот, низкий уровень самостоятельности, творческой активности и психологической подготовки.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров в этом служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения. Учитывая особенности организации работы, материал для первого и второго годов обучения в этапах начальной подготовки и тренировочном этапе дан общий. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных волейболистов и года обучения в спортивной школе.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ)

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются

упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например, легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая -для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

Легкоатлетические упражнения - бег, прыжки и метания.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

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

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

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

полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

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

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ***приема и передач мяча.*** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

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

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

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту

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

Упражнения для развития качеств, необходимых, при выполнении ***подач.*** Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4—6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ***нападающих ударов.*** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча

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

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1: кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх -одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при ***блокировании.*** Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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

ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

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

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(первый и второй годы)

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат.
- Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
- Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
- Характеристика волейбола. Места занятий и инвентарь.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП): строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: бег 20 м ,30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями, упражнения в беге, прыжках и метаниях. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания: теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье: спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Специальная физическая подготовка (СФП): упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий; для развития прыгучести; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча; нападающих ударов; блокирования.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

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

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх,

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками

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

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра

в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

(третий год)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

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

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

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

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

Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты

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

Прием мяча: сверху двумя руками наброшенного партнером через сетку; с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м); прием подачи нижней прямой.

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(первый и второй годы подготовки)

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Физическая культура и спорт в России.
- Состояние и развитие волейбола.
- Нагрузка и отдых.
- Правила соревнований.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП): упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов); для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением); многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов); спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП: упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов; упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон *4,3,2с* различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты

Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки -лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет, а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(третий год подготовки)

Техника нападения

Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7— 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2,1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

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

Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке;

отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

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

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

Техника защиты

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

Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

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

по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2;

3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(четвертый год подготовки)

Техника нападения

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

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

слабейшей рукой из зон 2, 3,4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

Командные действия: Система игры через игрока передней линии -прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4,3х3,2х2,4х3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(пятый год подготовки)

Техника нападения

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

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

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

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

Техника защиты

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

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

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

направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

Командные действия: система игры через игрока передней линии -прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3,2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действии в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

3.5.4. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Краткий обзор состояния и развития волейбола.
- Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.
- Основы техники и тактики игры в волейбол.

- Организация и проведение соревнований.
- Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Перемещения и стойки: в сочетании с техническими приемами нападения; различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

Передача мяча: вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением; передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями; передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки; передача мяча в прыжке после нападающего удара вперед и назад через зон- чередование откидок вперед, назад; передачи мяча у сетки и из глубины площадки; передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке.

Подача мяча: верхняя прямая подача на точность с максимальной силой; верхняя прямая планирующая подача на точность; силовая подача в прыжке; чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.

Нападающие удары: прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зоны 4, 3, 2 с различных передач; прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи; нападающий удар по блоку – за боковую линию; нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево; нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2; нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке; имитация нападающего удара и передачи двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих); имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

Техника защиты

Прием мяча: выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.

Блокирование: одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зоны и направления ударов).

Второй год

Техника нападения

Перемещения и стойки: сочетание перемещений и стоек с техническими приемами нападения; перемещения на максимальной скорости, ускорения и остановки, сочетания стоек, способов перемещений с остановками, прыжками.

Передача мяча: передача мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки; передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после

перемещения от сетки; передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке лицом к сетке после имитации нападающего удара.
Подача мяча: стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена; последовательное выполнение подач различными способами, в опорном положении и в прыжке.
Нападающие удары: прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте и расстоянию передач; нападающие удары с изменением направления разбега, с отвлекающим и действиями при разбеге; нападающий удар одной рукой, после замаха другой; прямой нападающий удар слабейшей рукой в зоне 2 и 3.

Техника защиты

Перемещения и стойки: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами; сочетание перемещений с одиночным групповым блокированием; максимальной скорости, ускорения и остановки, сочетания стоек, способов перемещений с остановками, прыжками.
Прием мяча: стабильное качество выполнения приема различных по способу выполнения подач; прием мяча одной рукой с падением в сторону на бедро с перекатом через плечо; прием мяча после различных перемещений; прием мяча с падением вперед на руки и перекатом на грудь (юноши); чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование: групповое блокирование ударов с переводом из зон 3, 4, 2 вправо, влево, с поворотом туловища и без поворота.

Третий год

Техника нападения

Перемещения и стойки: надежность и скорость перемещения различными способами; сочетание способов между собой и с приемами игры в нападении и защите.

Передача мяча: вторая передача из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки и из глубины площадки); передача мяча в прыжке, стоя боком, лицом и спиной к сетке; передача мяча одной рукой в прыжке вперед и назад, после замаха для удара другой рукой.

Для нападающих: надежное выполнение высокой передачи в удобном направлении для удара.

Подача мяча: совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена). Надежное выполнение других способов подач

Нападающий удар: для нападающих высокая надежность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабейшей рукой.
Для связующих: совершенствование ранее изученных ударов.

Техника защиты

Прием мяча: стабильное (надежное) выполнение приема мяча от нападающих действий: подачи, обманного или нападающего удара; выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических

действий.

Блокирование: сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны блокирующим); групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Первый год

Тактика нападения

Индивидуальные действия: чередование нападающих ударов на силу и точность; имитация нападающего удара и откидка; имитация передачи в прыжке и нападающий удар; чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению; чередование передачи: в прыжке, после имитации удара; чередование передачи и ударов с первой подачи; нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока; нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места (с разрывом во времени).

Групповые действия: тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии); тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.

Командные действия: тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока; варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии; варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего; сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего; сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки; выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4, 2, 3.

Групповые действия: взаимодействия игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом вперед»; взаимодействия игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом назад».

Командные действия: варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии (нападения с первой передачи и откидка), через игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи) при комплектовании команды 4+2, 5+1; система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

Второй год

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров; выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации; чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места; нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока, с учетом ситуации.

Групповые действия: взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии; взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры с первой передачи на удар и откидки (боком и спиной к сетке) со второй передачи; взаимодействия игроков зон 4, 3, 2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока (выполнение нападающих ударов по всей длине сетке, скрестные перемещения в зонах); взаимодействия игроков зон 1, 6, 5 между собой при первой передаче в условиях чередования выходов игроков из зон 1, 6, 5; взаимодействия игроков, выходящих из зон 1, 6, 5 между собой при второй передаче на удар с задней линии; взаимодействия игроков зон 1, 6, 5 выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче; сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

Командные действия: система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после имитации нападающего удара; система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке; чередование систем и вариантов применения групповых командных действий, присущих той или иной системе игры.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих действий противника (на основе изученного ранее); выбор места и способа приема мяча на страховке (блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи), своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой при блокировании ударов со скрестных передач («зонное» блокирование), при блокировании ударов с высоких передач («ловящее» или «зонное» блокирование по установке).

Групповые действия: взаимодействия игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2, 3, 4 при блокировании с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок (зона 3), то же, но основным является крайний игрок (зон 4 и 2); взаимодействие игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах; взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при системе «углом вперед» и «углом назад».

Третий год

Тактика нападения

Индивидуальные действия: затруднение приема подачи; вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения; чередование способов нападающих ударов; применение отвлекающих действий.

Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая передача); взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (вторая передача); нападение с первой передачи и откидки; тактические комбинации (сложные) с применением низких передач, скрестного перемещения игроков.

Командные действия: система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи; система игры через игрока передней линии с передач в прыжке, после имитации нападающего удара; система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке; чередование систем и вариантов, применение групповых действий, присущих той или иной системе.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от различных по характеру нападающих действий; определение зоны нападающего удара, своевременный выход и постановка блока (зонного и ловящего).

Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании; взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при страховке блокирующих, защитников (в рамках системы игры в защите «углом вперед» и «углом назад»).

Командные действия: варианты расположения игроков при приеме подачи, при системе игры в нападении через игрока передней линии (нападение с первой передачи и откидки); варианты расположения игроков при приеме подачи, при системе игры в нападении через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи (при комплектовании и команды (4+2, 5+1); системы игры в защите «углом вперед» и «углом назад»; варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Первый год

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактически действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой обстановки (типичные положения).

4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения спортивных задач, учитывая наполняемость групп. Особая их роль при подготовке к соревнованиям.
5. Календарные игры.
6. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

Второй год

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.
3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развития специальных качеств в единстве.
4. Учебные игры. Посредством заданий стимулируется рациональное применение в игре изученного программного материала. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (для связующих, нападающих, либеро).
5. Контрольные игры. Служат для решения задач учебного характера и лучшей подготовке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

Третий год

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.
3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развития специальных способностей в единстве.
4. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.
5. Контрольные игры. Активно используются как неотъемлемый компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства

весь период

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

-Беседы о строении человеческого тела в связи с его развитием под воздействием физических упражнений.

-Овладеть методикой проведения занятий в ГНП по физической и технической подготовке.

-Характеристика интегральной подготовки, как системы тренировочных воздействий.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Стойки и перемещения (действия с мячом): перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, падениями; перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами игры в нападении и защите; техника нападения

Передача мяча: сверху двумя руками в опорном и безопорном положении, стоя лицом, боком и спиной в направлении передачи, различные по высоте и расстоянию; сверху и снизу двумя руками из глубины площадки для нападающего удара стоя лицом и спиной в направлении передачи; двумя руками с отвлекающими действиями; совершенствование навыков второй передачи в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

Подача мяча: верхняя прямая подача на точность и силу; планирующая подача (подача подряд–20 попыток в контрольные зоны 6-3; 1-2; 5-4); силовая и нацеленная планирующая подача в прыжке.

Нападающий удар: прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по расстоянию и высот передач; нападающий удар с переводом вправо и влево без поворота и с поворотом туловища из зон 4, 3, 2 (при сопротивлении блокирующих);

Нападающий удар с задней линии («пайп»): совершенствование навыков нападающего удара в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

Техника защиты

Перемещения и стойки (действия без мяча: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Прием мяча: сверху и снизу двумя руками от различных приемов нападения, подач; одной рукой с падением вперед и в сторону в условиях быстрых перемещений.

Блокирование: одиночное блокирование прямых нападающих ударов (в зонах 4, 3, 2), выполняемых с различных по высоте и расстоянию передач; групповое блокирование нападающих ударов, выполняемых в различных направлениях (по ходу, с переводом); совершенствование навыков блокирования (одиночного и группового) против индивидуальных действий нападающего.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения (индивидуальные действия): выбор места и способы второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров; нападающий удар после различных вторых передач по высоте, расстоянию и скорости; чередование способов нападающих ударов – направления удара, ударов на силу и точность; нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего; имитация нападающего удара и обман одной рукой («скидка») в ближайшие и дальние зоны, вправо и влево от направления разбега.

Тактика нападения (групповые действия): взаимодействие игроков передней линии в организации атакующих действий через выходящего связующего; взаимодействие игроков задней линии (зон 1, 6, 5) между собой при

второй передаче, выходящего связующего и при выполнении второй передачи на удар с задней линии; взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6, 5, 1 с игроками зон 4, 3, 2 при выполнении второй передачи на передней линии и первой передачи с задней линии. Игроков зон 1, 6, 5 выходящих к сетке с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче (передачи различны по направлению, высоте и скорости выполнения).

*Тактика нападения (командные действия): в*заимодействие игроков в атаке зон 4, 3, 2, 5, 6 для организации нападающих действий через выходящего игрока с задней линии; взаимодействие игроков в атаке через связующего игрока, выходящего с задней линии, для нападения первым темпом (зона 3) и «пайп» (зона 6); прием подачи, нападающего удара в доигровке – первая передача игрока задней линии, выходящему к сетке (связующему), вторая передача для нападающего удара из зон, указанных выше.

Тактика защиты (индивидуальные действия): выбор места и способы приема мяча от нападающих действий противника и приема мяча на страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи. Своевременность перемещения в зону удара и постановка рук при блокировании.

Тактика защиты (групповые действия): взаимодействие игроков передней линии, зон 3 и 2; 4 и 3, зон 2, 3, 4 при блокировании. Взаимодействие игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

Тактика защиты (командные действия): взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при приеме нападающего удара и на страховке при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве;
2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических приемов в единстве;
3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве;
4. Учебные игры – система заданий в игре, отражающая программный материал; задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для групп игроков, по игровым функциям для отдельных игроков;
5. Контрольные игры – активно используются как компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям;
6. Календарные игры – решение задач соревновательной подготовки.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**14040/ 18720**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	В течение года		Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма			Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом			Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта			Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников

			спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Освоение техникой передвижений		Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
	Освоение техники приемов и передач мяча		Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.
	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	В течение года	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.
	Освоение техники прямого нападающего удара		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.
	Овладение техникой защитных действий		Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
	Овладение тактикой игры в нападении.		Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
	Овладение тактикой игры в защите		Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.		Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.
	Овладение		Организация и судейство учебно-

	организаторскими способностями			тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**31200/ 37440**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	В течение года		Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения			**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся			Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры			**Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.**
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка			Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду			Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации,

	спорта			уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта			Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Освоение и совершенствование техникой передвижений			Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
	Освоение и совершенствование техники приемов и передач мяча			Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
	Освоение и совершенствование техники подачи мяча и приема подач.			Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
	Освоение и совершенствование техники прямого нападающего удара	В течение года		Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
	Овладение и совершенствование техникой защитных действий			Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
	Овладение и совершенствование тактикой игры в нападении.			Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
	Овладение и совершенствование тактикой игры в защите			Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
	Овладение и совершенствование игрой и развитие психомоторных способностей.			Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.
	Овладение и совершенствование организаторскими способностями			Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.
Этап совершенствования	**Всего на этапе совершенствования спортивного**	**56160**		

спортивного мастерства	**мастерства:**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	В течение года	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность		**Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.**
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная

				тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Совершенствование техники передвижения	В течение года		Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
	Совершенствование техники приемов и передач мяча			Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
	Совершенствование техники подачи мяча и приема подач.			Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
	Совершенствование техники прямого нападающего удара			Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
	Совершенствование техники защитных действий	В течение года		Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
	Совершенствование тактики игры в нападении.			Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
	Совершенствование тактики игры в защите			Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
	Совершенствование игры и развитие психомоторных способностей.			Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.
	Совершенствование организаторских способностей			Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.
Этап высшего спортивног	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**74880**		

о мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	В течение года	**Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.**
	Социальные функции спорта		Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие

			воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	Совершенствование техники передвижения	В течение года	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
	Совершенствование техники приемов и передач мяча		Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
	Совершенствование техники подачи мяча и приема подач.		Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
	Совершенствование техники прямого нападающего удара		Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
	Совершенствование техники защитных действий		Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
	Совершенствование тактики игры в нападении.		Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
	Совершенствование тактики игры в защите		Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
	Совершенствование игры и развитие психомоторных способностей.		Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.
	Совершенствование организаторских способностей		Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «ВОЛЕЙБОЛ» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

16.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

16.3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «волейбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

16.4. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;
наличие раздевалок, душевых;
наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:
1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел
«Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам

спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с занимающимися).

3. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины волейбол			
1	Барьер легкоатлетический	штук	10
2	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3	Доска тактическая	штук	1
4	Корзина для мячей	штук	2
5	Маты гимнастические	штук	4
6	Мяч волейбольный	штук	30
7	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	14
8	Мяч теннисный	штук	14
9	Мяч футбольный	штук	1
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12	Секундомер	штук	1
13	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14	Скакалка гимнастическая	штук	14
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Стойки	комплект	1
17	Табло перекидное	штук	1
18	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
19	Барьер лекогоатлетический	штук	10
20	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	2
21	Корзина для мячей	штук	2

22	Корзина для мячей (металличкеская)	штук	2
23	Мяч для пляжного волейбола	штук	12
24	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	12
25	Мяч теннисный	штук	12
26	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
27	Протектор для волейбольных стоек	комплект	2
28	Разметка с укрепителями	комплект	2
29	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4
30	Скакалка гимнастическая	штук	12
31	Солнцезащитный зонт	штук	2
32	Стойки	комплект	2
33	Стол	штук	2
34	Стулья	штук	4
35	Сумка для мячей (баул)	штук	2
36	Утяжелитель для ног	комплект	12
37	Утяжелитель для рук	комплект	12
38	Фишки для разметки поля	комплект	2
39	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «**волейбол**»											
1	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для волейбола	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Наколенники	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

	(голеностопник)										
8	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
10	Футболка	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12	Шорты (трусы) спортивные для девушек	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «**пляжный волейбол**»											
13	Бейсболка тренировочная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
14	Жилетка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
	Носки пляжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
	Рюкзак тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
	Термобелье (водолазка и трико)	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
	Топ с тайсами\плавками (для девушек)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Фиксатор лучезапястного	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

	сустава (напульсник)										
	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
	Шлепанцы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. Для ин-тов физ. Культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с., ил.

Кузнецов А.А. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 408 с.

Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с., ил.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М., «Физкультура и спорт», 1978. 224 с., ил.

Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – Медицина. 1988. – 288 с., ил.

Спортивные и подвижные игры: под общей редакцией П.А. Чумакова. – М.: «Физкультура и спорт», 1970. – 389 с., ил.

Твой олимпийский учебник: учеб. Пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 23-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 152 с.: ил.

Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под редакцией М.Я. Набатниковой) – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с., ил.

В.М. Зациорский Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания). – М.: Физическая культура и спорт, 1966. 199с.

Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. - Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1979. – 152 с., ил.

Волейбол. Правила соревнований. М., «Физкультура и спорт», 1970. 47с. ил.

Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ./Предисл. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224с.

Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализация тренерского процесса. Сборник научных трудов. – Л., ЛНИИФКа, 1983. 103 с.

Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины/Предисл. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295 с., ил.

Кривенцов А.Л. Система комплексного контроля в управлении подготовкой спортсменов. Учебное пособие. – Алма-Ата, КазИФК, 1987, 88 с.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте изд. 2-е, перераб. и доп. М., «Физкультура и спорт», 1977. 215 с.

В помощь тренеру. На лыжне. / Н.И. Кузьмин, И.Г. Огольцов. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 208 с..

Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 с., ил.

Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера / Предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В. Тарасова. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с..

Вайцеховский С. М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с., ил.

Психолого-педагогические особенности физического воспитания и спорта женщин. – Смоленск: СГИФК, 1986. – 132 с.

Спортивная тренировка и организм. Друзь В.А. – Киев: Здоровья, 1980. – 128 с.

Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера / Предисл. Я.А. Понаморева, В.П. Филина, С.М. Вайцеховского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 239 с., ил.

Бирюков А.А., Буровых А.Н. Практикум по спортивному массажу: пособие для институтов физической культуры– М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с., ил.

В.А. Геселевич. Предстартовое состояние спортсмена– М.: Физкультура и спорт, 1969. – 87 с., ил.

Психорегуляция в подготовке спортсменов/В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, л. Пиккенхайн, Р. Фрестер; под редакцией В.П. Некрасова– М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил.

Семенов Л.П. Советы тренерам: Сб. упр. И метод. Рекомендаций. – изд-е 2-е перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 175 с., ил.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителей– М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1988. – 272 с., 50 ил.

Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с..

Организация работы по физкультуре и спорту по месту жительства– М.: Физкультура и спорт, 1973. – 169 с., ил.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденный приказом Минспорта России 15.11.2022 № 987

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
3. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
4. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
5. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)

Приложение № 1
К дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»,
утвержденной приказом
№ 45-ОД от 31.03.2023 г.

Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/ п		Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализаци)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Примечание: Учебно-тренировочные мероприятия определяются с учетом приложения № 3 ФССП № 987 от 15.11.2022г.

Приложение № 2
К дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»,
утвержденной приказом
№ 45-ОД от 31.03.2023 г.

Спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «волейбол»						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
Контрольные	1	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	1	2	3	4
Основные	-	-	3	4	5	6

Примечание: Количество соревнований определяется с учетом приложения № 4 ФССП № 987 от 15.11.2022г

Приложение № 3
К дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»,
утвержденной приказом № 45-ОД от 31.03.2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план:

	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки																
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства					
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
		Недельная нагрузка в часах																
		6	8	10	12	12	14	18	18	20	22	24	24	26	28	30	32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																
		2	2	2-3		3			4				4					
		Наполняемость групп (чел) Для спортивной дисциплины «волейбол»																
		14-20		12-15					6-12				6-12					
		Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»																
		10-12		8-12					2-6				2-6					
		Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса																
1	Общая физическая подготовка (%)	29	28	20	16	16	16	15	10	9	8	9	8	7	7	8	7	
2	Специальная физическая подготовка (%)	12	13	14	14	14	14	16	21	20	20	21	20	20	20	20	21	
3	Участие в соревнованиях (%)	-	-	6	8	8	15	10	8	8	10	10	10	10	10	10	9	
4	Техническая подготовка (%)	23	24	26	23	23	23	23	23	22	20	23	20	20	20	20	21	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15	17	19	18	18	18	19	20	20	20	20	20	21	21	20	20	
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	4	4	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	2	2	2	2	2	2	3	4	4	6	4	6	6	6	5	5	
8	Интегральная подготовка (%)	19	16	11	15	15	10	12	12	13	15	12	15	15	15	16	16	
9	Самоподготовка	Устанавливается в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса																
	Общее количество часов в год	312	416	520	624	624	728	936	936	1040	1144	1248	1248	1352	1456	1560	1664	

Примечание: Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом приложения № 2 и № 5 к ФССП № 987 от 15.11.2022г.

Учебный план-график
распределения учебных часов **ЭНП 1** года обучения

Содержание занятия	Часы	Периоды тренировок											
		Сентябрь	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**
Общая физическая подготовка	**90**	6	8	8	6	8	8	6	8	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	**37**	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
Участие в спортивных соревнованиях	**-**												
Техническая подготовка	**73**	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**47**	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	**-**												
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**6**	2			2			2					
Интегральная подготовка	**59**	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
Всего часов	**312**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**

Учебный план-график
распределения учебных часов **ЭНП 2,3** года обучения

Содержание занятия	Часы	Периоды тренировок											
		Сентябрь	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**
Общая физическая подготовка	**116**	9	10	10	10	9	10	9	10	10	10	10	9
Специальная физическая подготовка	**54**	5	4	5	4	4	4	5	5	4	6	4	4
Участие в спортивных соревнованиях	**-**												
Техническая подготовка	**100**	7	9	8	8	9	9	7	8	9	8	9	9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**71**	6	6	6	5	6	6	6	7	6	6	5	6
Инструкторская и судейская практика	**-**												
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**8**	2			2			2				2	
Интегральная подготовка	**67**	5	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	6
Всего часов	**416**	**34**	**35**	**35**	**35**	**34**	**35**	**35**	**35**	**34**	**35**	**35**	**34**

Учебный план-график
распределения учебных часов группы **УТЭ 1** года обучения

Содержание занятия	Часы	Периоды тренировок											
		Сентябрь	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**
Общая физическая подготовка	**104**	9	9	9	7	9	9	9	9	9	9	7	9
Специальная физическая подготовка	**73**	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7
Участие в спортивных соревнованиях	**31**	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2
Техническая подготовка	**135**	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**99**	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9
Инструкторская и судейская практика	**11**		1	1	1	1	1		1	1	1	2	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**10**	3			2			3				2	
Интегральная подготовка	**57**	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5
Всего часов	**520**	**43**	**43**	**43**	**43**	**43**	**43**	**43**	**43**	**43**	**43**	**45**	**45**

Учебный план-график
распределения учебных часов **УТЭ 2,3** года обучения

Содержание занятия	Часы	Периоды тренировок											
		Сентябрь	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**
Общая физическая подготовка	**100**	8	9	8	8	9	8	8	9	8	9	8	8
Специальная физическая подготовка	**87**	7	7	8	7	8	8	7	7	7	7	7	7
Участие в спортивных соревнованиях	**50**	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4
Техническая подготовка	**144**	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**112**	9	9	9	9	9	10	9	9	10	10	9	10
Инструкторская и судейская практика	**25**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**12**	3			3			3				3	
Интегральная подготовка	**94**	7	9	9	7	8	8	7	8	8	8	7	8
Всего часов	**624**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**

Учебный план-график
распределения учебных часов **УТЭ 4** года обучения

Содержание занятия	Часы	Периоды тренировок											
		Сентябрь	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**
Общая физическая подготовка	**116**	10	10	10	9	10	10	9	10	10	9	10	9
Специальная физическая подготовка	**102**	9	8	9	8	9	8	9	8	9	9	8	8
Участие в спортивных соревнованиях	**109**	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9
Техническая подготовка	**167**	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**131**	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11	11
Инструкторская и судейская практика	**15**		2	2		2	2		2	2		2	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**15**	3			3			3			3		3
Интегральная подготовка	**73**	5	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7
Всего часов	**728**	**61**	**61**	**61**	**60**	**61**	**60**	**61**	**60**	**61**	**60**	**61**	**61**

Учебный план-график
распределения учебных часов **УТЭ 5** года обучения

Содержание занятия	Часы	Периоды тренировок											
		Сентябрь	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**
Общая физическая подготовка	**140**	12	13	11	11	12	12	12	12	12	11	11	11
Специальная физическая подготовка	**150**	13	13	13	12	13	13	12	12	13	12	12	12
Участие в спортивных соревнованиях	**94**	7	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Техническая подготовка	**215**	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**178**	15	15	15	15	15	15	14	15	15	15	15	14
Инструкторская и судейская практика	**19**	1	2	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**28**	4		4	4			4			4	4	4
Интегральная подготовка	**112**	9	9	9	9	10	10	9	10	10	9	9	9
Всего часов	**936**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**

Учебный план-график
распределения учебных часов группы **спортивного совершенствования** 1 года обучения

Содержание занятия	Часы	Периоды тренировок											
		Сентябрь	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**
Общая физическая подготовка	**94**	8	8	8	8	8	8	8	7	7	8	8	8
Специальная физическая подготовка	**197**	16	16	16	16	16	16	16	17	17	17	17	17
Участие в спортивных соревнованиях	**75**	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6	6
Техническая подготовка	**215**	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**187**	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	15
Инструкторская и судейская практика	**19**	1	2	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**37**	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Интегральная подготовка	**112**	10	9	10	10	8	8	9	9	10	10	10	9
Всего часов	**936**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**

Учебный план-график
распределения учебных часов группы **спортивного совершенствования** 2 года обучения

Содержание занятия	Часы	Периоды тренировок											
		Сентябрь	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**
Общая физическая подготовка	**94**	8	8	8	8	8	8	8	7	7	8	8	8
Специальная физическая подготовка	**208**	17	18	17	18	17	17	17	18	18	17	17	17
Участие в спортивных соревнованиях	**83**	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Техническая подготовка	**229**	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**218**	18	19	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19
Инструкторская и судейская практика	**31**	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**42**	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3
Интегральная подготовка	**135**	11	11	11	11	11	12	11	12	12	11	11	11
Всего часов	**1040**	**87**	**87**	**87**	**87**	**86**	**86**	**87**	**86**	**87**	**86**	**87**	**87**

Учебный план-график
распределения учебных часов группы **спортивного совершенствования** 3 года обучения

Содержание занятия	Часы	Периоды тренировок											
		Сентябрь	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**
Общая физическая подготовка	**91**	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	**229**	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
Участие в спортивных соревнованиях	**114**	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10
Техническая подготовка	**229**	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**229**	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	19
Инструкторская и судейская практика	**11**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**69**	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5
Интегральная подготовка	**172**	14	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14	14
Всего часов	**1144**	**95**	**95**	**95**	**95**	**95**	**95**	**95**	**96**	**96**	**96**	**96**	**95**

Учебный план-график
распределения учебных часов группы **спортивного совершенствования** 4 года обучения

Содержание занятия	Часы	Периоды тренировок											
		Сентябрь	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**
Общая физическая подготовка	**112**	10	9	10	10	8	8	9	9	10	10	10	9
Специальная физическая подготовка	**262**	22	22	22	22	22	22	22	22	22	21	21	22
Участие в спортивных соревнованиях	**125**	10	10	10	10	11	11	11	11	10	11	10	10
Техническая подготовка	**287**	23	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**250**	21	20	20	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Инструкторская и судейская практика	**12**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**50**	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Интегральная подготовка	**150**	12	13	13	12	13	13	12	12	12	12	13	13
Всего часов	**1248**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**

Учебный план-график
распределения учебных часов группы **высшего спортивного мастерства** 1 года обучения

Содержание занятия	Часы	Периоды тренировок											
		Сентябрь	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**
Общая физическая подготовка	**100**	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	**250**	21	21	21	21	21	21	20	21	21	20	21	21
Участие в спортивных соревнованиях	**125**	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	10	10
Техническая подготовка	**250**	21	21	21	20	21	20	21	21	21	21	21	21
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**249**	20	20	20	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Инструкторская и судейская практика	**12**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**75**	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7
Интегральная подготовка	**187**	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	15
Всего часов	**1248**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**

Учебный план-график
распределения учебных часов группы **высшего спортивного мастерства** 2 года обучения

Содержание занятия	Часы	Периоды тренировок											
		Сентябрь	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**
Общая физическая подготовка	**95**	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	**270**	22	22	22	22	22	22	23	23	23	23	23	23
Участие в спортивных соревнованиях	**135**	11	11	11	11	11	12	11	12	12	11	11	11
Техническая подготовка	**270**	23	22	23	22	23	22	22	22	23	23	22	23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**284**	24	23	24	24	24	24	24	23	23	23	24	24
Инструкторская и судейская практика	**14**	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**81**	7	7	6	7	7	7	7	7	6	7	7	6
Интегральная подготовка	**203**	16	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
Всего часов	**1352**	**112**	**112**	**112**	**112**	**113**	**113**	**113**	**113**	**113**	**113**	**113**	**113**

Учебный план-график
распределения учебных часов группы **высшего спортивного мастерства** 3 года обучения

Содержание занятия	Часы	Периоды тренировок											
		Сентябрь	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**
Общая физическая подготовка	**102**	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	**291**	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25
Участие в спортивных соревнованиях	**146**	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Техническая подготовка	**291**	24	24	24	25	25	25	24	24	24	24	24	24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**306**	25	25	25	26	26	26	26	26	26	25	25	25
Инструкторская и судейская практика	**15**	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**87**	7	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7
Интегральная подготовка	**218**	19	18	19	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Всего часов	**1456**	**122**	**122**	**122**	**122**	**121**	**121**	**121**	**121**	**121**	**121**	**121**	**121**

Учебный план-график
распределения учебных часов группы **высшего спортивного мастерства** 4 года обучения

Содержание занятия	Часы	Периоды тренировок											
		Сентябрь	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**
Общая физическая подготовка	**125**	10	10	10	10	11	11	11	11	10	11	10	10
Специальная физическая подготовка	**312**	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Участие в спортивных соревнованиях	**156**	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Техническая подготовка	**312**	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**312**	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Инструкторская и судейская практика	**15**	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**78**	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	7	7
Интегральная подготовка	**250**	20	20	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Всего часов	**1560**	**130**	**130**	**130**	**130**	**130**	**130**	**130**	**130**	**130**	**130**	**130**	**130**

Учебный план-график
распределения учебных часов группы **высшего спортивного мастерства** 5 года обучения

Содержание занятия	Часы	Периоды тренировок											
		Сентябрь	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**
Общая физическая подготовка	**116**	9	10	10	10	10	10	10	10	9	9	10	9
Специальная физическая подготовка	**350**	29	30	29	29	29	29	29	29	29	29	30	29
Участие в спортивных соревнованиях	**150**	12	12	13	13	13	13	12	12	12	13	12	13
Техническая подготовка	**349**	30	29	29	29	29	29	29	29	29	28	29	29
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**333**	28	27	28	28	28	28	28	28	28	27	27	27
Инструкторская и судейская практика	**17**	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**83**	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
Интегральная подготовка	**266**	22	23	22	22	22	22	22	22	22	22	22	23
Всего часов	**1664**	**139**	**139**	**139**	**139**	**139**	**139**	**139**	**139**	**138**	**138**	**138**	**138**

Приложение № 4
К дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»,
утвержденной приказом
№ 45-ОД от 31.03.2023 г.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил волейбола и терминологии, принятой в волейболе; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течении года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течении года

3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с занимающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	В течении года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течении года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для занимающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	В течении года
5.	**Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**		

Приложение № 5
К дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»,
утвержденной приказом
№ 45-ОД от 31.03.2023 г.

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

Спортсмены	**Вид программы**	**Сроки проведения**
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
Тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год