

Муниципальное казенное учреждение управления образования  
администрации Артемовского городского округа  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Феникс»  
Артемовского городского округа

РЕКОМЕНДОВАНО:  
педагогическим советом  
МБОУДО СШ «Феникс»  
от «29» 05 2023г



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУДО СШ «Феникс»  
Колпаков Д.Н.  
«29» 05 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики программы:  
Заместитель директора Карамышева Т.А.  
Тренер-преподаватель Ажимова О.Б.

Артем  
2023г.

<b>Содержание</b>	
I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3-23
- Сроки реализации этапов спортивной подготовки	7
- Объем программы	8
- Виды (формы) обучения	9-11
- Годовой учебно- тренировочный план	11-14
- Календарный план воспитательной работы	14-17
- План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним	17-18
- План инструкторской и судейской практики	19-20
- План медицинских, медико- биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20-23
III. Система контроля	23-30
- на этапе начальной подготовки	26-27
- на учебно- тренировочном этапе	27-29
- на этапе совершенствования спортивного мастерства	29-30
IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»	30-63
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта «волейбол»	63-64
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	64-69

## **I. Общие положения.**

**1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организаций образовательной деятельности по спортивной подготовке по волейболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 987 (далее – ФССП).

**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.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических психофизических качеств и специальных способностей лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - Спортсмены).

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

Программа предусматривает помощь тренеру-преподавателю во всестороннем контроле уровня подготовленности спортсменов от начала их занятий до совершенствования спортивного мастерства.

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров-преподавателей, регламентирующим учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

В Программу спортивной подготовки по виду спорта волейбол ежегодно вносятся коррективы и изменения по мере необходимости. Срок реализации программы 10 лет. Внесение изменений в Программу может выполняться ежегодно по мере необходимости.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от спортсменов юношеского возраста до мастеров спорта России.

Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки

к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах многолетней спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам подготовки.

Обучение рассчитано по этапам:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

При осуществлении спортивной подготовки по волейболу устанавливаются следующие этапы и периоды:

- **Этап начальной подготовки, периоды:**

- первый год подготовки;
- свыше первого года подготовки.

Этап начальной подготовки направлен на:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
2. Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
3. Формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
4. Повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
6. Укрепление здоровья.

- **Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды:**

Этап учебно- тренировочный направлен на:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;
2. Формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
3. Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
4. Укрепление здоровья.

- **Этап совершенствования спортивного мастерства - весь период.**

Этап совершенствования спортивного мастерства направлен на:

1. Повышения уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
2. Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
3. Сохранение здоровья.

Возраст лиц, поступающих, а также уже занимающихся, наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки определяются федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Прием на Программу спортивной подготовки осуществляется по письменному заявлению поступающих для освоения программ спортивной подготовки, а в случае, если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (далее – заявление о приеме).

В заявлении фиксируются факт ознакомления совершеннолетнего, поступающего для освоения программ спортивной подготовки или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом СШ и ее локальными нормативными правовыми актами, а также согласие на процедуру индивидуального отбора, поступающего для освоения программ спортивной подготовки.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- паспорт или копия свидетельства о рождении, поступающего для освоения программ спортивной подготовки;
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения программ спортивной подготовки;

Зачисление по Программе оформляется приказом директора спортивной школы на основании результатов индивидуального отбора.

Спортивная школа самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения программ спортивной подготовки.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) учреждения, осуществляющей спортивную подготовку, с согласованием с органом самоуправления (тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по согласованию тренерского совета:

- может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки;
- либо продолжить заниматься на том же этапе подготовке в порядке, предусмотренном локально-нормативными актами спортивная школы;
- либо принимается решение об отчислении спортсмена. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока по согласованию с органом самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

В случае выбытия, занимающегося из группы, принимаются меры по ее доукомплектованию.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренер- преподавателя по виду спорта настольный теннис допускается привлечение дополнительно второго по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество спортсменов в группах на этапах спортивной подготовки согласно федеральным требованиям, приведены в таблице 1.

**3.Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

**Таблица 1**

Этапы спортивнойподготовки	Срок реализации этапов	Возрастные границы лиц, спортивной подготовки (лет)	Наполняемость, (чел)
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>			
Этап начальной подготовки	3	8	14-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12- 15
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14	6-10
<b>Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>			
Этап начальной подготовки	3	8	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14	2-6

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

**Таблица 2**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Квалификация
Этап начальной подготовки	1 год	8	10	20	-
	2-3 год	9		20	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	11	8	15	3 юношеский спортивный разряд – 2 спортивный разряд
	2 год				
	3 год				
	4 год				
5 год		12			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	14	6	10	1 спортивный разряд- Кандидат в мастера спорта

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**Таблица 3**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	16	18
Общее количество часов в год	312	416	624	832	936

#### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

**Таблица 4**

Разделы подготовки	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		
Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10	7-9
Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21
Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28	20-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32	20-34
Участие в соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15	5-15	5-17
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
Тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17



## 5. Виды (формы) обучения

Учебно- тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол

Таблица 5

Виды 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		
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
<b>Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>						
Контрольные	1	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	1	2	3	4
Основные	-	-	3	4	5	6

### Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Требования к участию в спортивных соревнованиях для лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта волейбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта волейбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к

участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### Учебно- тренировочные мероприятия

Таблица 6

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

	мероприятия в каникулярный период	более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Недельная нагрузка в часах				
	6	8	12	16	18
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	2	2	3	3	3-4
	Наполняемость групп				
	10 -20		8-15	8-12	6-10
Общая физическая подготовка	78	121	79	86	149
Специальная физическая подготовка	42	52	72	95	174
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	90	110	77
Техническая подготовка	65	95	93	106	117
Тактическая подготовка	32	42	57	96	139
Теоретическая подготовка	8	14	16	18	24
Интегральная подготовка	37	31	56	90	61
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	14	12	20	22	-
Инструкторская практика	-	-	6	6	6
Судейская практика	-	-	4	4	12
Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	10	20	20
Самостоятельная работа	36	49	79	95	116
Восстановительные мероприятия	-	-	42	84	41
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

**Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

**Этап начальной подготовки (НП-1) до 1 года (52 недели)**

**Таблица 8**

Раздел	Содержание	Месяц												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2	<b>Практическая часть</b>													
2.1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	8	78
2.2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	2	42
2.3	Техническая подготовка	7	8	7	7	7	7	7	2	4	7	-	2	65
2.4	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	2	32
2.5	Интегральная подготовка			4	4	4	4	4	5	5	5	-	2	37
2.6	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях													-
2.7	Инструкторская и судейская практика													-
2.8	Медико-восстановительные мероприятия													-
2.9	Самостоятельная работа											26	10	36
2.10	Тестирование и контроль	4	3						4	3	2			14
	<b>Итого часов:</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>304</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**Этап начальной подготовки (НП-2,3) свыше 1 года (52 недели)**

**Таблица 9**

Раздел	Содержание	Месяц												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	2	14
2	<b>Практическая часть</b>													
2.1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	-	11	121
2.2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	2	52
2.3	Техническая подготовка	11	11	13	13	8	8	8	6	6	9	-	2	95
2.4	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	2	42
2.5	Интегральная подготовка					5	5	5	5	5	5	-	1	31
2.6	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях													-
2.7	Инструкторская и судейская практика													-
2.8	Медико-восстановительные мероприятия													-
2.9	Самостоятельная работа											34	15	49
2.10	Тестирование и контроль	3	3						3	3				12
	<b>Итого часов:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>402</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>416</b>

**Этап учебно- тренировочный (ЭУТ) до трех лет (52 недели)**

**Таблица 10**

Раздел	Содержание	Месяц												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	2	2	2	2	2	2	2					16
2	<b>Практическая часть</b>													
2.1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	9	79
2.2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	2	72
2.3	Техническая подготовка	19	8	7	9	7	9	6	4	7	12	-	5	93
2.4	Тактическая подготовка	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	-	1	57
2.5	Интегральная подготовка	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	-	-	56
2.6	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях		10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	-	90
2.7	Инструкторская и судейская практика			3		3		4						10
2.8	Медико-восстановительные мероприятия	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	52
2.9	Самостоятельная работа											48	31	79
2.10	Тестирование и контроль	5	5						5	5				20
	<b>Итого часов:</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>608</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

**Этап учебно- тренировочный (ЭУТ) свыше трех лет (52 недели)**

**Таблица 11**

Раздел	Содержание	Месяц												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
2	<b>Практическая часть</b>													
2.1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	6	86
2.2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	5	95
2.3	Техническая подготовка	10	10	13	13	8	11	8	7	8	13	-	5	106
2.4	Тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	6	96
2.5	Интегральная подготовка	6	7	9	9	9	9	9	9	9	9	-	5	90
2.6	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		-	110
2.7	Инструкторская и судейская практика					5		5						10
2.8	Медико-восстановительные мероприятия	9	9	9	9	9	7	9	9	9	7	9	9	104
2.9	Самостоятельная работа											61	34	95
2.10	Тестирование и контроль	6	5						6	5				22
	<b>Итого часов:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>814</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>832</b>

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) (52 недели)**

**Таблица 12**

Раздел	Содержание	Месяц												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	<b>Практическая часть</b>													
2.1	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14	-	5	149
2.2	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	16	16	15	15	17	-	10	174
2.3	Техническая подготовка	12	12	12	11	11	11	11	11	10	10	-	6	117
2.4	Тактическая подготовка	14	14	14	14	14	13	13	13	12	12	-	6	139
2.5	Интегральная подготовка	6	6	6	5	5	5	7	7	7	7	-	-	61
2.6	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях			10	10	10	10	9	10	9	9	-	-	77
2.7	Инструкторская и судейская практика			2	2	2	2	2	4	2	-	2	-	18
2.8	Медико-восстановительные мероприятия	10	8	4	4	4	6	4	6	6	4		5	61
2.9	Самостоятельная работа											72	44	116
2.10	Тестирование и контроль													-
	<b>Итого часов:</b>	<b>74</b>	<b>72</b>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>73</b>	<b>74</b>	<b>76</b>	<b>912</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>76</b>	<b>74</b>	<b>82</b>	<b>80</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>82</b>	<b>77</b>	<b>75</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

## 7.Календарный план воспитательной работы

Таблица 13

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2	<b>Здоровьебережение</b>		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни. которых	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и</li> </ul>	В течение года

		<p>проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</p>	
2.2	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>- 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).</p>	В течение года
3	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	<p>Теоретическая подготовка (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)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением <b>именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия</b>, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение 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 (День города, День Победы); - <b>тематических</b> физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, посвященные Дню защитника Отечества, Дню 8 марта, День Победы, День защиты детей, День физкультурника, День города и т.д.	В течение года
4	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы,</b> показательные выступления для обучающихся, 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.	В течение года

## 8. План антидопинговых мероприятий

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа, Минспорта России от 9 августа 2016 г. N 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные

стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

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

**Таблица 14**

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>	Список запрещённых веществ и методов (лекция)	сентябрь	подвести итоги сделать выводы
	Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ТИ) (лекция)	декабрь, февраль	подвести итоги сделать выводы
	Негативное влияние запрещённых веществ и методов на здоровье (беседа)	июнь, август	подвести итоги сделать выводы
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Список запрещённых веществ и методов (тест)	сентябрь, октябрь	подвести итоги сделать выводы
	Всемирная и национальная антидопинговая программа (беседа)	ноябрь, март	привлечь к проведению мероприятия обучающихся
	Нарушение антидопинговых правил и санкции (лекция)	май, август	подвести итоги сделать выводы
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Список запрещённых веществ и методов (тест)	ноябрь	подвести итоги сделать выводы
	Последствия допинга для здоровья (беседа)	июнь	привлечь к проведению мероприятия обучающихся
	Морально-этические аспекты применения допинга (лекция)	август	привлечь к проведению мероприятия обучающихся

## 9. План инструкторской и судейской практики.

Программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры волейбола, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей и инструкторов-общественников. Важным моментом является возможность учащихся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент развития спорта в нашей стране этот вопрос является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей и педагогов дополнительного образования, СШ, в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Данный раздел учебной программы представляет собой список тем, позволяющих ознакомить учащихся:

- с основами организации и проведения учебно-тренировочных занятий;
- с основами организации и проведения официальных соревнований по волейболу;
- особенностями работы педагогов и тренеров-преподавателей по волейболу;
- особенностями работы судей по волейболу.

1. Тестирования и проведение тестов по правилам мини-волейбола.
2. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам волейбола.
3. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по обучению перемещениям, приёму и передаче мяча, нижней и верхней прямой подаче.
4. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощённым правилам).
5. Составление комплексов упражнений специальной физической подготовке.
6. Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года обучения.
7. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов обучения.
8. Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов обучения.
9. Судейство на учебных играх, на соревнованиях в спортивной школе, в своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии.
10. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
11. Проведение занятий в спортивной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
12. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам пляжного волейбола

13. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной школе и своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
14. Проведение соревнований по пляжному волейболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
15. Упражнения повышенной трудности в процессе проведения физической подготовки, технико-тактической и интегральной подготовки.
16. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.
17. Изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки)
18. Ведение игр во время соревнований младших групп.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения.

#### **10. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Восстановительные процессы подразделяются 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 органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, 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 учебно-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 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 учебно- тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнение для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-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 аэроионотерапии), 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,

могут применяться ванны хвойно-солевые в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течении 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 юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

### **Медико-биологический контроль.**

Медико-биологический контроль за спортсменами производится для решения двухосновных задач:

- 1) контроль за состоянием здоровья спортсменов;
- 2) контроль за функциональным состоянием организма

При контроле состояния здоровья решаются следующие вопросы:

- 1) возможно ли по состоянию здоровья начать или продолжить занятия волейболом;
- 2) есть ли патология, и какая требуется коррекция (какой) учебно-тренировочной или соревновательной деятельности и лечебно-реабилитационных мероприятий (каких);
- 3) отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика учебно-тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

При контроле за функциональным состоянием организма решаются следующие вопросы:

- 1) отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе классу спортсменов в данном виде спорта, т.е.

соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: "не соответствует" (и не будет соответствовать), учитывая генетическую детерминированность параметров функций); "проблематичен" и требует дальнейших наблюдений; "соответствует";

2) каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению на аналогичном этапе в прошлом;

3) соответствует ли выполняемые учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки по "внешним" и "внутренним" функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

Медико-биологический контроль осуществляется применением различных средств:

- опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные, клинические и биохимические анализы крови и мочи);

и в различных формах:

- оперативный контроль;

- врачебно-педагогические наблюдения;

- текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

В текущем контроле ставятся задачи выявления перенапряжений, патологии, оценки функционального состояния спортсменов по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции на нагрузки.

Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки функционального состояния. Производится обследование у врачей специалистов.

Полный комплекс обследования (УМО – углубленное медицинское обследование) проводится не менее одного раза в год во врачебно-физкультурном диспансере.

### **III. Система контроля и зачетные требования.**

#### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол**

**Таблица 15**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1

Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

## **11. Требования к результатам прохождения программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Результаты прохождения спортивной подготовки:

### **1. На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «волейбол».

### **2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

### **3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышения уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

**Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся.**



Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "волейбол";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## **12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Занимающиеся переводятся на следующий период подготовки при условии выполнения на этапе начальной подготовки – 60-100 %, на тренировочном этапе – 80-100 %, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 90-100 % от общего количества контрольных испытаний. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после

выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико- тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки:

**Таблица 16**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Норматив ОФП для спортивной дисциплины «волейбол»</b>						
1.1	Бег 30м.	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.	Количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее	не менее	не менее
			+1	+3	+2	+3

<b>2. Норматив ОФП для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>						
2.1.	Бег 30м.	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.	Количество раз	не менее		не менее	
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10м.	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
<b>3. Нормативы СФП для спортивной дисциплины «волейбол»</b>						
3.1.	Челночный бег 5x6 м.	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массовой 1кг. 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
<b>4. Нормативы СФП для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>						
4.1.	Челночный бег 8x5,66м. «конверт»	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массовой 1кг. 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 руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

**Таблица 17**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Норматив ОФП</b>				

1.1.	Бег 60 м.	с	не более	
			10,4	
			10,9	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>2.Норматив по СФП для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
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
<b>3.Норматив по СФП для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>				
3.1.	Бег 20м.	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8х5,66м. «конверт»	с	не более	
			12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1кг. 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
<b>4.Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		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 в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

**Таблица 18**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Норматив ОФП</b>				
1.1	Бег 60 м.	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			3	15
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+11	+15
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.6	Поднимания туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
<b>2. Норматив по СФП для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
2.1	Челночный бег 5х6 м.	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1кг. 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
<b>3. Норматив по СФП для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>				
3.1.	Бег 20м.	с	не более	
			3,3	4,3
3.2.	Челночный бег 8х5,66м. «конверт»	с	не более	
			12,2	14,2
3.3.	Бросок мяча массой 1кг. из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9,0	7,0
3.4.	Прыжок в длину с места	м	не менее	

			180	160
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	м	не менее	
			36	30
<b>4.Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол».**

##### **14.Программный материал для учебно- тренировочных занятий по каждому году спортивной подготовки.**

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического повторения элементов тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

#### **Теоретическая подготовка**

Этап начальной подготовки до одного года/ свыше одного года обучения:

1. История возникновения вида спорта волейбол и его развитие.
2. Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
4. Закаливание организма.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики в волейболе.
7. Теоретические основы судейства. Правила волейбола.
8. Режим дня и питание обучающихся.
9. Оборудование и спортивный инвентарь в волейболе.
10. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики в волейболе.

Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
2. История возникновения олимпийского движения.

3. Режим дня и питание обучающихся.
4. Физиологические основы физической культуры.
5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта волейбол.
7. Психологическая подготовка.
8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта волейбол.
9. Правила вида спорта волейбол.
10. Восстановительные средства и мероприятия.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства.

1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.
2. Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность.
3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
4. Психологическая подготовка.
5. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.
6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
7. Восстановительные средства и мероприятия.
8. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.

### **Физическая подготовка для этапов спортивной подготовки.**

#### **Общая физическая подготовка.**

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Гимнастические упражнения:

*Для мышц туловища и живота*

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.
7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.

8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
  9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
  10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
  11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
  12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
  13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
  14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.
  15. Из положения лежа на спине:
    - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
    - б) круговые движения ногами;
    - в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;
    - г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;
    - д) поднимать одновременно ноги и туловище.
  16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
  17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
  18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
  19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
  20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
  21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.
- Для мышц рук и плечевого пояса*
1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
  2. То же с отягощениями.
  3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
  4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.
  5. Упражнения с гимнастическими палками.
  6. С булавами.
  7. С эспандером и амортизатором.
  8. Отталкивание руками от стены, пола.
  9. Жим веса лежа на спине.
  10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
  11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
  12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.
  13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.



14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.

15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.

16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.

17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.

18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

#### *Для мышц ног*

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.

2. Выпрыгивания из положения седа,

3. То же, но с отягощением.

4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

5. Перескоки с ноги на ногу.

6. Прыжки на двух ногах.

7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.

8. Подъем на носки с отягощением.

9. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты.

10. То же, но с отягощением.

11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.

12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.

13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.

14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.

15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

#### *Для мышц задней поверхности бедра*

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.

2. То же, но с отягощением.

3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.

4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.

5. То же, но с отягощением.

6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.

7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.

8. В выпаде — прыжком менять положение ног.
9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
20. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
3. Повторный бег 2-3 X 30-40 м (12-14 лет), 3-4 X 50-60 м (15-17 лет).
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.
5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.

10. Метание гранаты.

11. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные игры.

1. Баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.

2. Гандбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам.

3. Мини-футбол.

Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры.

1. «Гонка мячей»

2. «Салки»

3. «Рыбак и рыбки»

4. «Метко в цель»

5. «Подвижная цель»

6. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.

7. «Картошка»

8. «Охотники и утки»

9. «Катающаяся мишень» и др.

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

1. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъёмов и торможений.

2. Передвижения на скорость до 3 км.

5. Эстафеты, игры.

### **Специальная физическая подготовка для этапов спортивной подготовки.**

#### **Упражнения для развития силы и скоростных качеств**

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

2. Вращательные движения туловищем с отягощением.

3. Подъём штанги на грудь и тяга.

4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).

5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).

6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).

7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.

8. То же, но с отягощением.

9. Прыжки через скакалку.
10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

### **Упражнения для развития выносливости**

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
4. Серия падений и кувырков.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

### **Упражнения для развития ловкости**

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
7. Игра в защите один против двух.
8. Нападающие удары из трудных положений.

### **Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.**

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

*Упражнения для развития прыгучести.*

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.
2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.
3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
4. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.
6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
10. Бег по крутым склонам.
11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.**

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх-в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).
4. То же, но упираясь в стену пальцами.
5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).
7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).
9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.
10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.**

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.**

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке.
2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.
4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.
5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащимся мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.

6. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.
7. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.
8. То же, но с наброса партнёра.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.
3. Бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.
4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.
5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.
6. То же с поворотами, перемещениями.
7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.
11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.
12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.
13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

### **Техническая, тактическая, интегральная подготовка.**

Этап начальной подготовки до года обучения.

Работа в группах начальной подготовки первого года обучения имеет особое значение, так как здесь начинается становление навыков игры, продолжается первоначальный отбор детей для занятия волейболом, воспитывается у занимающихся стойкий интерес к занятиям

спортом вообще и волейболом в частности.

#### Техника нападения.

1. Перемещения и стойки.
2. Стойки основная и низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
3. Передачи.
4. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой – на месте и после перемещения различными способами, с набрасыванием партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: в зоны 6-3-4, 6-3-2, 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.
5. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
6. Подачи.
7. Нижняя прямая, подача мяча в держателе, подача в стену, подача через сетку – расстояние 6-9 м., из-за лицевой линии.
8. Нападающие удары.
9. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар
10. через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передачи.

#### Техника защиты.

1. Перемещения и стойки.
2. Низкие стойки, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
3. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.
4. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой;
5. «жонглирование» стоя, на месте и в движении, прием подачи и передача в зону нападения.
6. Блокирование.  
Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 2,3,4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке, удары по мячу в держателе.



### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи; для подачи; для отбивания мяча через сетку; передача мяча через сетку в свободное место, подача на точность зоны.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 2 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линий при приемах и второй передаче.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии; прием подачи и первая передача в зоны 4 и 2.

### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного через сетку соперником, при блокировании, при страховке партнера; выбор способа приема мяча от соперника.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передаче.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных
4. сочетаниях; индивидуальных, групповых действий в нападении, защите, защите –нападении.
5. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.
6. Подготовительные к волейболу игры.
7. Учебные игры. Игры по правилам мини – волейбола, классического волейбола.

### Этап начальной подготовки свыше года обучения.

Отличительной особенностью второго года обучения является логическое продолжение работы первого года обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся. По сравнению с первым годом обучения уменьшается время, отводимое на общий важнейший раздел на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

Так же, как и на первом году обучения, периодизация отсутствует, она в той или иной мере проявляется в содержании и направленности работы на определенных этапах годового цикла.

#### Техника нападения.

1. Перемещения и стойки.
2. Стойки в сочетании с перемещениями; сочетание способов перемещения; двойной шаг назад, скачок вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.
3. Передачи мяча.
4. Передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передача из глубины площадки для
5. 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; встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.
6. Отбивание кулаком у сетки в прыжке на сторону соперника.
7. Подачи.
8. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество
9. 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.
10. Нападающие удары.
11. Удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны два с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

#### Техника защиты.

1. Перемещения и стойки.
2. Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите и нападении.
3. Прием сверху двумя руками: прием мяча наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, с выпадом в сторону с перекатом на спину и бедро, прием нижней прямой подачи.
4. Прием снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, во встречных колоннах, в стену над собой поочередно, прием нижней и верхней прямой подачи.
5. Блокирование.

Одиночное блокирование 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.

#### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу; подачана игрока, слабо владеющим приемом подачи.
2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; взаимодействие при приеме подачи и передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии
4. , прием подачи и первая передача в зону 4 и 2, прием подачи в зону 2 и передача в зону 3 и 4.

#### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхней и нижней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера; выбор способа приема мяча от подачи и обманного удара соперника.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения из защиты) и между ними при приеме подачи , нападающего удара и доигровке.
3. Командные действия: расстановка при приеме подачи; система игры в защите углом вперед с применением игровых действий.

#### Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов по одному и в сочетаниях.
5. . Многократное выполнение тактических действий.
6. подготовительные игры с различными заданиями.
7. Учебные Игры.
8. Календарные игры. Применение изученных технических и тактических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

#### Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3 лет (1,2 год обучения)

Отличительной особенностью первого года обучения является стабильная специализированная подготовка с контингентом, в отобранном в процессе работы в группах начальной подготовки. На этом

этапе важно добиться стабилизации состава учебных групп, воспитать стойкий интерес к волейболу, квалифицированно решать поставленные задачи.

Повышается значение интегральной подготовки. Это связано с необходимостью объединения (интеграции) эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, технической, тактической) с целью ее реализации в условиях игровой деятельности.

С первого года обучения в тренировочных группах вводятся инструкторская и судейская практика.

#### Техника нападения.

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещения с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке;
3. стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; в прыжке.
4. Поддачи: нижняя на точность, верхняя прямая 10-15 попыток, на точность в дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования на количество и точность.
5. Нападающие удары: прямой удар сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различной по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой удар слабейшей рукой с переводом.

#### Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок в право, в лево, назад, падения и перекаты после падения – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
2. Прием мяча: сверху двумя руками после нижней подачи, снизу двумя руками нижней и верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением; прием отскочившего от сетки мяча.
3. Блокирование: одиночные в зонах 3,2,4, стоя на подставке нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передач; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом в право, поочередно прямых и с переводом .

#### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи, нападающего удара, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку; вторая передача нападающему, имитация второй передачи и обман через сетку; имитация нападающего удара и обман.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков задней и передней линий.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

#### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач, при блокировании, при страховке партнера, блокирующих, нападающих; выбор способа приема мяча от обманных приемов, от нападающих ударов; блокирование определенного направления.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при приеме подаче, нападающих ударов обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии при выполнении блокирования, при приеме нападающих ударов и обманов.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи; системе игры «углом вперед» с применением групповых действий изученных ранее.

#### Интегральная подготовка.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качества выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование технических приемов в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении, в защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов.
6. Изученные игры с заданиями.
7. Контрольные и календарные игры.

#### Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3 лет обучения (3 год обучения).

На третьем году обучения занимающиеся достигают достаточно высокого уровня физической подготовленности, прочно овладевают основами техники и тактики игры, приобретают определенные игровые навыки, что позволяет ставить вопрос о достижении в определенные сроки годового

цикла высокой спортивной формы. Поэтому с третьего года обучения вводится периодизация учебно-тренировочного процесса. Занятия проводятся не менее 5 раз в неделю и продолжительность некоторых из них увеличиваются.

#### Техника нападения.

1. Перемещение: сочетание способов перемещения на максимальной скорости с
2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке с собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча.
3. Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в трипродольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар из зон 4,3,2 с различных
5. передач; при противодействии блокирующих, стоящих на подставках; с передачей назад за голову; удары с переводом с поворотом туловища вправо; удар из зон 2,4 мимо имитируемого блока; имитация нападающего удара и выполнение обманного удара; удар с переводом по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе,
6. наброшенному партнеру; с удаленных от сетки передач.

#### Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: сочетания способов перемещений, падений и стоек стехническими приемами игры в защите; сочетания с падениями остановками и выполнением приемов мяча.
2. Прием мяча: сверху двумя руками верхней подачи; снизу двумя руками, первой передачи на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой с падением; снизу двумя руками с падением; чередование способов приемов мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.
3. Блокирование: одиночного прямого нападающего удара по ходу, из двух зон в известном направлении стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из однойзоны в двух направлениях ударов с переводом вправо; групповое блокирование вдвоем ударов по ходу.

#### Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи усетки и из глубины площадки для нападающего удара; для выполнения подачи и нападающего удара; подачи на игроков, слабо владеющих навыками приема,

вышедших после замены; отбивание мяча через сетку нападающим ударом; имитация второй передачи и «обман» в прыжке; имитация нападающего удара и «обман»;

чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче в условиях различных по характеру первых и вторых передач; взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для выполнения второй передачи, в доигровках, для нападающего удара и передачи в прыжке.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, первая передача, когда соперник направляет мяч через сетку без удара.

#### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке; при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий;

взаимодействие игроков передней линии: двух игроков, не участвующих в блокировании с блокирующим, двух игроков при блокировании, игроков задней линии с блокирующими.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач в дальние и ближние зоны, после приема игроки передней линии меняются между собой местами; система игры при приеме мяча от соперника «углом вперед»; переключение защитных действий к нападающим со второй передачи через игрока передней линии.

#### Интегральная подготовка.

1. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения.

2. Переключение в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: пода – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием.

3. Переключение выполнения тактических действий в нападении и защите.

4. Учебные игры.

5. Контрольные, календарные игры с установкой на игру. Разбор игр.

Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3 лет обучения. 4 год обучения.

На четвертом году обучения в учебно-тренировочных группах

подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует высокого уровня проявления двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях игровой – соревновательной деятельности. В этой связи при распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической, тактической и интегральной подготовках.

Внимание к интегральной подготовке вызвано, с одной стороны, тем, что игра предъявляет повышенные требования к реализации всех сторон подготовки в их единстве, а с другой стороны, высокий уровень овладения приемами техники и тактическими действиями создает благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях.

#### Техника нападения.

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

2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча.

Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.

3. Нападающий удар: нападающий удар с передачей в прыжке; нападающий удар с поворотом туловища; имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом без поворота туловища.

#### Техника защиты.

1. Пересечение сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием.

2. Прием мяча: сверху, снизу двумя руками от нападающих ударов средней силы на точность, снизу одной рукой после перемещения.

#### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара с различных передач; чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и точность; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действие руками, туловищем; чередование способов нападающего удара.

4. 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; игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействии игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

5. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; вторая передача назад за голову; система игры через выходящего.

#### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке; при страховке

2. партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование.

3. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при групповом блокировании; страховка игроков принимающих «трудные мячи», игроков задней и передней линии; игрока зоны 6 с блокирующими; зон 5 и 1 с блокирующими.

4. Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от соперника

5. «углом назад», с применением групповых действий и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападающих действий.

#### Интегральная подготовка.

1. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий

2. Переключение выполнения технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях.

3. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал потехнической и тактической подготовке.

4. Контрольные игры проводятся для подготовки к соревнованиям.

5. Календарные игры содействуют решению задач в соревновательной подготовке.

Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3 лет обучения 5 год обучения.

Отличительной особенностью пятого года обучения является

логическое продолжение работы всех предыдущих годов обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся, однако начинает проявляться специализированная подготовка в соответствии с игровыми функциями занимающихся.

Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

#### Техника нападения.

1. перемещение: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, в сочетании с остановками, с прыжками, ответные действия на сигналы; в сочетании перемещений с приемами нападения.

2. передачи мяча: сверху двумя руками различной по расстоянию высоте, из глубины площадки для нападающего удара, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями; в прыжке после имитации нападающего удара; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

3. подачи: верхняя прямая в ближние и дальние зоны, на силу и точность; планирующая подача; чередование способов подач при моделировании сложных условий на фоне утомлений.

4. нападающие удары: прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с различных передач; с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар с передач за голову; удар слабейшей рукой; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из – за линии нападения.

#### Техника защиты

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

2. Прием мяча: сверху и снизу двумя руками последующим падением, приемснизу с последующим падением на грудь; чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу; ударов с переводом в право и в лево; групповое блокирование ударов по ходу с переводом в право и в лево;

4. сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

#### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места чередования способов

подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места подачи; имитация второй передачи вперед и передачи назад; имитации передачи назад и передачи вперед; нападающий удар через слабого блокирующего; имитация нападающего удара и скидка одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействия игроков передней линии при скрестном перемещении в зонах, в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии.

3. Командные действия: система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке; в доигровке передачи на выходящего и выполнении тактических комбинаций.

#### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места и способы приема на страховке; определение направления удара и своевременная постановка рук при блокировании.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней и задней линии в рамках системы «углом назад» на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов; при системе защиты «углом вперед»; крайних защитников на страховке с блокирующими игроками.

3. Командные действия: расположение игроков при системе «углом вперед» и «углом назад»; варьирование действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником.

#### Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

2. 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.

3. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются с учетом игровых функций учащихся.

4. Контрольные игры проводятся регулярно.

5. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

## Этап совершенствования спортивного мастерства.

В группах спортивного совершенствования значительно возрастает объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением волейболистов технике, тактике волейбола и совершенствованием технико- тактического мастерства. Основное внимание в процессе технической подготовки следует уделять овладению обучающимися в совершенстве всем арсеналом технических приемов и тактических действий, включенных в содержание подготовки.

Эффективность тактических действий волейболистов зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Возрастает роль интегральной подготовки. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых решаются вопросы физической и технической подготовки, технической и тактической подготовки. Соревновательная деятельность служит высшей формой интегральной подготовки

### Первый год обучения.

#### Техника нападения.

1. Перемещения и стойки в сочетании с различными способами технических приемов на максимальной скорости и с остановками.
2. Вторая передача сверху у сетки, из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением, с отвлекающими действиями.
3. Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Чередование откидок вперед и назад.
4. Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке и в прыжке.
5. Передача мяча снизу в зоне нападения и из глубины площадки.
6. Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой, планирующая на точность, силовая в прыжке, чередование способов подач.  
Прямой нападающий удар сильнейшей рукой и слабейшей рукой, с первой передачей в зону 2,3,4, по блоку – за лицевую линию, с переводом вправо, влево, чередование ударов вправо, влево без поворота туловища.
7. Нападающий удар с задней линии с передачи выходящего игрока.
8. Имитация нападающего удара и передача двумя руками в прыжке или скидка одной или двумя руками на переднюю и заднюю линии.

#### Техника защиты.

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

2. Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию.

#### Тактическая подготовка.

##### Тактика нападения.

1. Чередование нападающих ударов на силу и точность.
2. Чередование передачи и ударов с первой передачи.
3. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока, послеостановки в разбеге и прыжке с места.

##### Групповые действия

Тактические комбинации с крестным перемещением игроков в зонах, с участием в нападении игроков задней линии.

##### Командные действия.

1. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии.
2. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.
3. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.
4. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

##### Тактика защиты.

##### Индивидуальные действия.

1. Индивидуальное блокирование при различном характере передач.
2. Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии.

##### Групповые действия.

- а. Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании сблокирующими игроками.

##### Командные действия.

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии, через игрока, выходящего с задней линии при комплектовании команды 4+2, 5+1.
2. Система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой места специализацией игроков в зонах.

##### Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2. Упражнения на переключение в выполнении технических действий в нападении и защите повышенной интенсивности дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

3. Учебные игры. Система заданий в игре.

4. Контрольные игры. Подготовка к соревнованиям.

5. Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

## Второй года обучения.

### Техника нападения

1. Надежность и скорость перемещения различными способами.

2. Сочетание способов перемещения между собой и с приемами игры в нападении и защите.

3. Вторая передача из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию, в прыжке, стоя боком, лицом и спиной к сетке, одной рукой в прыжке вперед и назад, после замаха для удара другой рукой.

3. Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена). Надежное выполнение других способов подач.

4. Высокая надежность выполнения основных способов нападения сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабейшей рукой.

### Техника защиты.

1. Стабильное (надежное) выполнение приема мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.

2. Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

3. Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов.

4. Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.

### Тактическая подготовка.

#### Тактика нападения.

#### Индивидуальные действия.

1. Чередование нападающих ударов на силу и точность.

2. Имитация нападающего удара и откидка.

3. Имитация передачи в прыжке и нападающий удар.

4. Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара, лицом

и спиной понаправлению, передачи и ударов с первой передачи.

5. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока,
6. нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места, с учетом ситуации.
7. Затруднение приема подачи.
8. Применение отвлекающих действий

#### Групповые действия.

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая передача).
2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи(вторая передача).
3. Нападение с первой передачи.
4. Тактические комбинации (сложные) с применением низких передач, с крестного перемещения игроков.

#### Командные действия.

1. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи.
2. Система игры через игрока передней линии с передач в прыжке, после имитации нападающего удара.
3. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.
4. 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 постановкам блока, страховка.

#### Групповые действия.

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании.
2. . Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при страховке блокирующих, защитников при системе игры «углом назад»

#### Командные действия.

1. Страховка при системе игры «углом назад»
2. Варианты расположения игроков при приеме подачи, при и системе игры внападении через игрока передней линии.
3. Варианты расположения игроков при приеме подач, при и системе игры внападении через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи.

4. Система игры «углом назад».
5. Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах.

#### Интегральная подготовка.

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие 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 развитие специальных качеств в единстве
4. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал.
5. Задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.
6. Контрольные игры используются при подготовке к соревнованиям.
7. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

### 15. Учебно- тематический план

Таблица 19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	Всего на этапе начальной подготовке до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	<b>480/840 минут</b>		
	История возникновения вида спорта волейбол и его развития;	60/120	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60/120	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях	60	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и



физической культурой и спортом			обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	60	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики в волейболе	60	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта волейбола. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики в волейболе.	60	март	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	60	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта волейбол	60	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	60/120	июнь, август	Список запрещённых веществ и методов. Разрешение на терапевтическое

				использование запрещённых веществ и методов (ТИ). Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье.
<b>Учебно-тренировочный этап</b>	Всего на этапе учебно-тренировочный этап до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	960/1080минут		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	120	сентябрь	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	120	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	120	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	120	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические	120	февраль	Понятийность.

	основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта волейбол			Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	120	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта волейбол. Восстановительные средства и мероприятия.	120	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. 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.
	Правила вида спорта волейбол. Предотвращение допинга	120	май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных

	в спорте и борьбу с ним.			соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Список запрещённых веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ТИ). Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Всего на этапе совершенствование спортивного мастерства	1440 минут		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	120	сентябрь	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	120	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	120	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как	120	январь	Педагогические средства

	многокомпонентный процесс			<p>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</p>
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	февраль	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	Восстановительные средства и мероприятия	120	март	<p>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</p>

				гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	апрель	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.
	Психологическая подготовка	120	май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки
	Предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	120	июнь	Всемирная и национальная антидопинговая программа. Нарушение антидопинговых правил и санкции. Морально-этические аспекты применения допинга. Последствия допинга для здоровья.
	Восстановительные средства и мероприятия	120	июль, август	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
--	--	--	--	--

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

### **16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "волейбол"**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "волейбол" основаны на особенностях вида спорта "настольный теннис" 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.

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.

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

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 "настольный теннис" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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. Условием реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 17. Материально-технические условия реализации программы

Таблица 20

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>			
1	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	30
3	Протектор для волейбольных стоек	комплект	2
4	Барьер легкоатлетический	штук	10
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	14
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	14
9	Мяч футбольный	штук	1
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	14
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Стойки	комплект	1
14	Табло перекидное	штук	1
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
16	Секундомер	штук	1
17	Доска тактическая	штук	1
18	Маты гимнастические	штук	4
<b>Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>			
19	Барьер легкоатлетический	штук	10
20	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	2
21	Корзина для мячей	штук	2
22	Корзина для мячей (металлическая)	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	4
34	Стулья	штук	4
35	Сумма 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

Таблица 21

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>											
1	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки для легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Фиксатор коленного сустава	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Фиксатор лезезапястного	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

	сустава (напульсник)	т									
10	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
<b>Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>											
13	Бейсболка тренировочная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
14	Жилетка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
16	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
17	Кроссовки для легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
18	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
19	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
20	Носки пляжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
22	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
23	Рюкзак тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24	Термобелье (водолазка и трико)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
25	Топ с тайтсами/плавками (для девушки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
26	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
27	Фиксатор коленного сустава	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
28	Фиксатор локтевого сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
29	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
30	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
31	Шлепанцы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
32	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
33	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

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;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 20) (при наличии финансирования).
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 21) (при наличии финансирования).
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (при наличии финансирования).
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (при наличии финансирования).
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля (при наличии финансирования).

### **18. Требования к кадровым условиям реализации программы.**

Спортивная школа, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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 обучающимися).

## 19. Информационно- методические условия реализации программы.

### Перечень информационного обеспечения.

1. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (в редакции до 01.01.2023г. ).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (в редакции до 01.01.2023)
3. ФЗ № 127 от 30 апреля 2021г. «Гармонизация». Изменения в ФЗ «О физической культуре и спорте РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ».
4. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденные приказом Минспорта России № 987 от 15 ноября 2022 года.
5. Приказ от 14 декабря 2022 года № 1218 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».
6. Приказ Минспорта России от 9 августа 2016 г. N 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: ФиС, 1978.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ИФК. – М.: Фис, 1991.
9. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 1985.
10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе – М. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. : Тенденция развития классического волейбола на современном этапе. 2004.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я.Набатниковой. – М. 2000.
12. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск 1999..
13. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина,Ю.Д. Курамшина. – М.: ФиС, 1981.
15. Учебный материал по волейболу: Учеб.-метод. Указания/ Сост. В.М.Шулятьев. – Омск, 1991.
16. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта. – М. 1998
17. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
18. Шулятьев В.М. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб.-метод. Рекомендации. – Омск, 1990

19. Суслов Ф.П, Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки – М 1995
20. Спортивная медицина. Справочное издание- М.1999

#### **Список рекомендованной литературы для преподавателей:**

1. Шипулин Г.Я , Сердюков О.Э. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов.- М 1987
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском виде спорта – Киев 1997
3. Видеозаписи о волейболе.
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.
5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
6. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
7. Методические разработки, схемы, таблицы.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ под ред. М.Я.Набатниковой – М.1982
9. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей.
10. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \– М.:Физкультура и спорт, 1985.

#### **Список рекомендованной литературы для воспитанников:**

1. Видеозаписи о волейболе.
2. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.
3. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячом. серия «Физическая культура». – М. Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.
5. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями.