Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа станицы Брюховецкой муниципального образования Брюховецкий район (МБУ ДО СШ ст. Брюховецкой.)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУ СШ ст. Брюховецкой
Протокол от
«28 » марта 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
ст. Брюховецкой
_____А.Д.Руденко
Приказ от « 23» мая 2023г. №80

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА « ВОЛЕЙБОЛ »

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «вид спорта», утвержденного приказом Минспорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 987 (далее – ФССП)

по этапам спортивной подготовки:
начальной подготовки - 3 года.
учебно-тренировочный- 5 лет.
совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Срок реализации программы: 4 года

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
DN: c=RU, st=Краснодарский край, street=О. Кошевого, 119А, l=Брюховецкая, title=ДИРЕКТОР, ou=Руководство, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН, 1.2.643.100.1=120D313032323330333532343635 30, 1.2.643.100.3=120B303033353039303533303 0, 1.2.643.100.4=120A323332373030373333930, 1.2.643.3.131.1.1=120C323332373031353833363438, email=brsport2006@yandex.ru, givenName=Андрей Дмитриевич, sn=Руденко, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
Дата: 2023.07.14 09:40:26 +03'00'

2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации 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 Министерства спорта России от 15 ноября 2022 года № 987 (далее – ФССП).

Программа разработана на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребле на байдарках и каноэ», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. N 1247 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание» в МБУ ДО СШ ст. Брюховецкой с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- иными документами

2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы.

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, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.
Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.
Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учащиеся научатся:
Следовать при выполнении задания инструкциям тренера-преподавателя:
Понимать цель выполняемых действий
Различать подвижные и спортивные игры
Учащиеся получат возможность научиться:
Принимать решения связанные с игровыми действиями;
Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.
Предметные результаты:
-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
-иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
-технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:
потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «плавание» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта « волейбол» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее - НП)
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее - УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

Программа разработана на период действия ФССП.

ФССП вступает в силу с 1 января 2023 г. Срок действия ФССП не превышает четырёх лет.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Волейбол — это командный, неконтактный, комбинационный вид спорта, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам, одной команды, разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Умение взаимодействовать с движущимся предметом (мячом). Правильная оценка удаленности мяча и скорости его приближения облегчает общую координацию в выполнении игровых приемов.

Деятельность волейболиста характеризуется также сменой игровых ситуаций, а физические нагрузки во время игры протекают с переменной интенсивностью, что даёт возможность успешно овладевать игровыми приёмами. Все движения, применяемые в волейболе, носят естественный характер, базирующиеся на беге, прыжках и метаниях.

Занятия волейболом вырабатывают такие ценные физические качества, как силу, ловкость, быстроту и выносливость.

Волейбол - вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18х9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин - 2,43 м, для женщин - 2,24 м.

Играют сферическим мячом окружностью 65-67 см, весом 260-280 г.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры - атакующим

ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков. При этом если преимущество над противником не достигло 2 очков, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдёт. Матч продолжается до того, как одна из команд выиграет три партии. В пятой партии (тай-брейк) счёт идёт до 15 очков. В каждой партии тренер каждой из команд может попросить два тайм-аута по 30 секунд. Дополнительно в первых 4 партиях назначаются технические тайм-ауты по достижении одной из команд 8 и 16 очков (по 60 секунд). После окончания первых четырёх партий, а также при достижении одной из команд 8 очков в пятой партии, команды меняются сторонами площадки. В каждой партии тренер имеет право произвести не более 6 замен полевых игроков (кроме либеро).

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки волейболистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных учащихся для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление учащихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития волейболиста и корректировки уровня физической готовности;
- получение учащимися знаний в области волейбола, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории волейбола, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности учащихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности;

- осуществление подготовки всесторонне развитых учащихся высокой квалификации для пополнения сборных команд края, города;

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

В МБУ ДО СШ ст. Брюховецкой обучение осуществляется по спортивным дисциплинам: волейбол

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

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта « гребля на байдарках и каноэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Формирование учебно-тренировочных групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельными спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ».

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления,

согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.

Минимальная наполняемость групп определяться в соответствии с ФССП по виду спорта « волейбол», а максимальная с учетом приказа Министерства спорта России от 03 августа 2022 года №634 не должна превышать:

- разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- двукратного количества обучающихся учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки рассчитанного с учетом ФССП;
- единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), с учетом требований по соблюдению техники безопасности используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта « волейбол».

Минимальный возраст и наполняемость групп указаны в таблице 2.

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)**	**Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)**	**Наполняемость (человек)**
Начальной подготовки	3	8	14-28
Учебно- тренировочный (этап спортивной специализации)	3-5	11	12-24
Совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6-12

4.Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

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 двух лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	627-936	936-1248

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные, и смешанные;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапе ССМ);
- учебно-тренировочные мероприятия:

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
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 Российской Федерации	-	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
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, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования:

Система соревнований представляет собой ряд официальных спортивных и физкультурных соревнований и мероприятий, включенных в единую систему подготовки волейболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсменов, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные, матчевые встречи) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке волейболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации, и правилам вида спорта «волейбол»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- 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 годовым планом Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских, и международных

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды спортивных соревнований	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	
Контрольные	1	1	2	2	3
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3

Иными видами (формами обучения) являются:

- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «волейбол»

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15	5-17
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6

	и контроль (%)					
8.	Интегральная подготовка(%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15

Годовой план учебно-тренировочных занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки																	
		Начальной подготовки						Тренировочный этап										ССМ	
		До одного года		Свыше двух лет				Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации свыше двух лет						Без ограничения	
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1-3 год	
1.	Теоретическая подготовка	**5**	2	**6**	2	**8**	2	**10**	2	**10**	2	**12**	2	**7**	1	**8**	1	**9**	1
2.	Общая физическая подготовка	**71**	30	**85**	27	**112**	27	**104**	20	**100**	19	**95**	15	**109**	15	**125**	15	**75**	8
3.	Специальная физическая подготовка	**31**	13	**41**	13	**58**	14	**73**	14	**78**	15	**88**	14	**110**	15	**124**	15	**197**	21
4.	Техническая подготовка	**56**	24	**75**	24	**96**	23	**125**	24	**130**	25	**156**	25	**175**	24	**208**	25	**215**	23
5.	Тактическая подготовка	**23**	10	**37**	12	**54**	13	**74**	14	**73**	14	**88**	14	**110**	15	**126**	15	**159**	17
6.	Интегральная подготовка	**42**	18	**56**	18	**72**	17	**73**	14	**68**	13	**87**	14	**102**	14	**108**	13	**112**	12
7.	Психологическая подготовка	**2**	1	**3**	1	**4**	1	**10**	2	**10**	2	**12**	2	**7**	1	**8**	1	**19**	2
8.	инструкторская и судейская практика	**--**	--	**--**	--	**--**	--	**5**	1	**10**	2	**12**	2	**14**	2	**8**	1	**9**	1
9.	Участие в спортивных соревнованиях	**--**	--	**--**	--	**--**	--	**26**	5	**26**	5	**50**	8	**66**	9	**83**	10	**103**	11
10.	Медико-биологические, восстановительные мероприятия	**2**	1	**3**	1	**4**	1	**10**	2	**5**	1	**12**	2	**7**	2	**17**	2	**19**	2
11.	Тестирование и контроль	**2**	1	**6**	2	**8**	2	**10**	2	**10**	2	**12**	2	**21**	2	**17**	2	**19**	2
Общее количество тренировочных часов в год		**234**	100%	**312**	100%	**416**	100%	**520**	100%	**520**	100%	**624**	100%	**728**	100%	**832**	100%	**936**	100%
Количество часов в неделю		**4,5**		**6**		**8**		**10**		**10**		**12**		**14**		**16**		**18**	
Количество тренировок в неделю		3		3-4		3-4		4-5		4-5		4-5		5-6		5-6		6-7	
Промежуточная и итоговая аттестация		Один раз по утвержденному плану организации Один раз по окончании этапа подготовки																	
2	**Тренировочные сборы**	Выборочно в соответствии с перечнем проведением тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий																	

7.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Участники	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**			
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	Группы УТЭ	январь-декабрь
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	Группы УТЭ	январь-декабрь
2.	**Здоровьесбережение**			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	Группы НП, УТ, ССМ	2 раза в год
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:	Группы НП, УТ, ССМ	Январь-декабрь

		- 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);		
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**			
3.1.	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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Группы НП, УТ, ССМ	Февраль, Июнь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках учреждения	Группы НП, УТ, ССМ	Согласно календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий
4.	**Развитие творческого мышления**			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению	Группы НП,Т, ССМ	Март, июнь, октябрь

	достижению спортивных результатов)	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;		
5.	**Полит. информации, Экскурсии во время выезда на соревнования, Участие в мероприятиях посвященных праздникам.**	Лекции и беседы о международной политике и внутренней жизни нашей страны; - изучение истории своего района, экскурсий по родному краю; - посещение исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований; - встречи со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и инструктором по спорту, лучшими выпускниками - пропаганда традиций отечественного спорта; - вовлечение спортсмена в общественно-полезный труд; - участия в показательных выступлениях и соревнованиях; - индивидуальные беседы, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - совета. - повседневный личный пример тренера и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.	Группы НП,Т, ССМ	Январь-декабрь

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (

В план мероприятий (таблица 6), направленный на предотвращение допинга спорте и борьбу с ним включены мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Обучающимся, начиная с 7 лет, тренерам-преподавателям, и иным специалистами учреждения обязательно прохождение обучения на сайте РУСАДА и получении соответствующих **сертификатов**;

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	1. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг - контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

9. Планы инструкторской и судейской практики.

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.

Учебно-тренировочный этап.

Первый год.

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

Второй год.

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приема мяча верхней и нижней прямой подаче.
3. Судейство на учебных играх в своей группе.

Третий год.

1.Вести наблюдение за учащимися выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2.Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.
3.Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.

Четвертый год.

1.Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2.Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
3.Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.

Пятый год.

1.Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2.Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3.Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини – волейбол.
4. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Первый год.

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

Второй-третий года.

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности
2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.
3. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.
4.Установка на игру, разбор игры, система записи игр.
5. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

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

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	**НП**	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	УТ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований	1 раз в 12 месяцев
	ССМ		1 раз в 6 месяцев
	НП **УТ** **ССМ**	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III и IV группы здоровья)	по назначению
Медико-биологические мероприятия	**ССМ**	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации (прохождение медицинских осмотров в краевом мед.диспансере)	по графику

	УТ **ССМ**	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья (*см. текст*)	по назначению
Восстанови-тельные мероприятия	**УТ** **ССМ**	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления (*см. текст*)	1 раз в неделю
	УТ **ССМ**	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	по плану спортивных соревнований и мероприятий

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме учащегося. Средства восстановления подразделяются на три типа: тренировочные, медико-биологические, психологические.

Факторы тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное применение учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объемов специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юного учащегося. На учебно-тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к ним относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления:

К психологическим методам восстановления относятся:

психорегулирующие тренировки, разнообразные досуговые мероприятия, создания положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для учащегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить ее можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах психомышечную тренировку рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна, водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения учащегося, а так же объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:
изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «велосипедный спорт»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «велосипедный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

Невыполнение требований, указанных в ДОПСП – основание для отчисления обучающегося (см. часть 3.2, ст. 84 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

12. Оценка результатов освоения Программы

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта « гребля на байдарках и каноэ»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы №7 к Примерной программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

Промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы спортивной подготовки по итогам учебного года, проводится в декабре месяце текущего года.

Комплекс контрольных упражнений промежуточной аттестации предполагает сдачу контрольных нормативов физической подготовке и выполнение тестов на знание теории и методики физической культуры и спорта в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, в случае если спортсмен продемонстрировал достаточный уровень освоения практического материала - выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Система оценки - балльная, (мин. балл-1 макс. балл-3) необходимо набрать минимальное количество баллов в зависимости от количества упражнений

Итоговая аттестация лиц, проходящих спортивную подготовку, проводится по итогам освоения программы спортивной подготовки и включает в себя контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с содержанием программы.

Спортсмены, выполнившие контрольно-переводные нормативы комплекса контрольных упражнений в объёме менее чем на 80%, не

переводятся на следующий год обучения в группы более высокого уровня подготовки.

Таким спортсменам предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки решением педагогического совета учреждения, но не более одного раза на данном этапе.

При повторном невыполнении требований спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном локальным актом организации, за рамками муниципального задания на основе договоров оказания платных услуг по спортивной подготовке.

Итоговая аттестация – проводится по завершению этапа обучения и по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые педагогическим советом, но до начала следующего учебного года. Учреждение создаёт условия обучающемуся для ликвидации академической задолженности и обеспечивает контроль за своевременностью её ликвидации.

По окончании обучения спортсменам выдается свидетельство об окончании учреждения.

13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

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

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
3.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "волейбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5 х 6 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
4. Уровень спортивной квалификации				
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 и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "волейбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

Контрольно- переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для перевода в группы у девочек и девушек отделения волейбола

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ 1-3
1	Бег на 30м. с высокого старта (сек.)	3	6,4	6.2							
		2	6,6	6,4							
		1	6,8	6,6							
2	Бег на 60м . с высокого старта(сек.)	3			10.9	10.7	10.5	10.3	10. 0	9.6	9.6
		2			11.2	11,0	10,8	10,6	10,3	9,9	9,9
		1			11,5	11,3	11,1	10,9	10,6	10,2	10,2
3	Прыжок в длину с места (см)	3	120	130	145	150	150	160	170	180	185
		2	115	125	140	145	145	155	165	175	175
		1	110	120	135	140	140	150	160	170	170
4	Бросок набивного мяча 1 кг стоя (м)	3	8.0	8.0	8.0	8.5	9.0	10.0	11.0	12.0	14.0
		2	7,5	7,5	7,5	8.0	8.5	9,5	10,5	11,5	13,0
		1	7,0	7,0	7,0	7,5	8.0	9,0	10,0	11,0	12,0
5	Челночный бег 5х6 (сек)	3	12.0	12.0	12.0	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	11.0
		2	12,3	12,3	12,3	12,2	12,1	12.0	11,0	11.8	11,3
		1	12,6	12,6	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	11,5
6.	Прыжок вверх с места со взмахом рук см.	3	35	35	35	35	36	36	37	38	40
		2	30	30	30	30	31	31	32	35	35
		1	25	25	25	25	26	26	27	32	30
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	3	5	7	9	10	11	12	13	15	15
		2	3	5	7	8	9	10	11	13	13
		1	1	3	5	6	7	8	9	11	11
8.	Наклон вперед из положение стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи)	3	+3	+4	+6	+8	+10	+12	+14	+15	+15
		2	+2	+3	+5	+6	+8	+10	+12	+13	+13
		1	+1	+2	+3	+4	+6	+8	+10	+11	+11
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	3								8	8
		2								6	6
		1								4	4
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	3								38	40
		2								33	35
		1								28	30

Контрольно - переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для перевода в группы у мальчиков и юношей отделения волейбола

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ
1	Бег на 30м. с высокого старта (сек.)	3	6.2	6.0							
		2	6,5	6,3							
		1	6.8	6,6							
2	Бег на 60м . с высокого старта(сек.)	3			10.4	10.0	9,6	9.2	8.7.	8.2.	8.2
		2			10,8	10,4	10.0	9,6	9,1	8,6	8,6
		1			11.2	10.8	10,4	10.0	9,5	9,0	9,0
3	Прыжок в длину с места (см)	3	130	145	160	165	170	180	190	200	180
		2	125	135	150	150	160	170	180	190	175
		1	120	125	140	145	150	160	170	180	170
4	Бросок набивного мяча 1 кг стоя (м)	3	10,0	10,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	16,0	18,0
		2	9,0	9,0	9,0	10,5	11,5	12.5	13.5	15,5	17,5
		1	8,0	8,0	8,0	10,0	11,0	12,0	13,0	15,0	17,0
5	Челночный бег 5х6 (сек)	3	11,5	11,5	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,8
		2	12,0	12,0	12,0	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,0
		1	12,5	12,5	12,5	12,0	11.9	11,8	11,7	11,6	11,2
6.	Прыжок вверх с места со взмахом рук см.	3	40	40	40	41	42	43	44	45	50
		2	35	35	35	36	38	38	39	40	45
		1	30	30	30	31	33	33	34	35	40
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	3	10	14	18	20	22	24	27	30	36
		2	8	10	14	16	18	20	23	26	32
		1	6	6	10	12	14	18	19	22	28
8.	Наклон вперед из положение стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи)	3	+2	+4	+5	+6	+8	+9	+10	+11	+11
		2	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+9
		1	+1	+2	+3	+4	+4	+5	+6	+7	+7
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	3								12	12
		2								10	10
		1								8	8
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	3								45	46
		2								42	43
		1								39	40

Порядок проведения испытания

Контрольные тесты	Порядок проведения испытания
Бег 30, 60 м.	Спортсмен по команде преодолевает дистанцию 30, 60. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде «Внимание!» спортсмен должен зафиксировать окончательную стартовую неподвижную позицию. Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!» выключается – при первом пересечении финишной линии туловищем.
Челночный бег 5х6 м (сек).	Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 6 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.
Прыжок в длину с места (см.)	Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; уход с места приземления назад по направлению прыжка.
Прыжок высоту с места (см.)	На стене крепится сантиметровая лента или наносят отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см.)	Из и.п. стоя на гимнастической скамье ноги выпрямлены в коленях, ступни ног параллельны на ширине 10-15 см. Сдающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем измерении сдающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек. Результат выше гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже знаком «+».
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению; нарушение техники выполнения испытания; нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей);отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза (поднимание таза) изменение прямого угла согнутых ног.
Бросок набивного мяча 1кг. за головы двумя руками , стоя	Двумя руками из положения, стоя ноги врозь, слегка согнув ноги и немного наклонившись вперед; при броске последовательно разгибаются ноги, выпрямляется туловище и выполняется движение руками вперед. Испытуемый выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол. Измерение производится от линии броска до места приземления мяча. Испытание проводится на ровной площадке длинной не менее 10 м. испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из - за головы двумя руками вперед из исходного положения, стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки не связанных с физическими нагрузками осуществляется в форме тестирования.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах 15-17.

Таблица 15

№	**на этапе начальной подготовки**
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта « волейбол»
3	Правила вида спорта « волейбол»
4	Понятие о физической подготовке, ее содержании и видах
5	Сведения о строении и функциях организма человека
6	Понятие о технике вида спорта « волейбол»
7	Спортивные соревнования и их роль в подготовке юных спортсменов
8	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта
9	Принципы честной спортивной борьбы (в т.ч. антидопинг)
10	Влияние физических упражнений на организм человека
11	Основы гигиены и здорового образа жизни
12	Вредные привычки и их преодоление

13	Техника безопасности при занятиях спортом

Учебно-тренировочный этап.

1.Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. 2. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. 3.Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
4.Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. 5.Международный Олимпийский комитет (МОК).
6.Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. 7.Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
8.Спортивная физиология. 9.Классификация различных видов мышечной деятельности. 10.Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. 11.Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
12.Структура и содержание Дневника обучающегося. 13.Классификация и типы спортивных соревнований.
14. Спортивная техника и тактика. 15.Двигательные представления. 16.Методика обучения. Метод использования слова. 17.Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
18.Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. 19.Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
20.Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. 21.Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
22Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

1.Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. 2 Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
3.Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
4.Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. 5.Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
6.Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. 7.Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. 8Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
9. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. 10.Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. 11.Система спортивных соревнований. 12.Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
13.Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные

результаты. Классификация спортивных достижений.
14.Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; 15.Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. 16.Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. 17. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

IV/ Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка,
- теоретическая подготовка,
- психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологическая подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

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

Группы начальной подготовки.

Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Техническая подготовка.

Техника нападения

Действия без мяча.

Стойки и перемещения: стартовая стойка (ИП) - основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;

- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча.

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену - расстояние - 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.

- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

Техника защиты.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;
- сочетание способов перемещений с остановками;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

Действия с мячом

Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;
- прием мяча, отскочившего от стены после броска;
- прием мяча, направленного броском через сетку;
- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;
- жонглирование, стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;

Блокирование

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;
- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки.
- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Действия без мяча

Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);
- для выполнения подачи;
- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;
- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;
- чередование способов подач;

-подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия**.**

Взаимодействие игроков передней линии

-игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передачи)

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(в условиях чередования подач в зоны)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и несложных подач)

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);

- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;

- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места.

- при приеме мяча после подачи;

- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;

- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);

- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач.

игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;

игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подач и обманных передач;

игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Прием подачи.

расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперёд».

Интегральная подготовка.

Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

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

Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных

сочетаниях;

Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;

Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;

Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Учебно-тренировочные группы 1-2 года обучения.

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, тренажёрах, 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 луче- запястных 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 сидя.

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, впрыгиванием 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 Х 30-40 м (12-14 лет), 3-4 Х 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 от3 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.

1. Подвижные игры:

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

Специальная физическая подготовка

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 вперёд 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 вперёд 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 вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже 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 определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падание и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д.То же, но спортсмены 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 слабейшей 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 спортсменов 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 спортсменов 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 подготовка

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами).

Действия с мячом.

Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2);
- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;
- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;
- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);
- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.

Подача мяча:

- верхняя прямая подача. Подача подряд (10 попыток). Подача в левую и правую половины площадки. Подача за игрока зоны 6;
- соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

Нападающий удар:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки;
- нападающий удар слабейшей рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания;

- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

Техника защиты

Действия без мяча

Перемещение и стойки:

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями, сочетание способов и перемещений, и падений с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом

Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху от несильных подач;

- прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков». Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку;

- прием мяча сверху и снизу с последующим падением и перекатом. Сверху после нападающего удара средний силы с собственного набрасывания.

Блокирование:

- одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке;

- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия (действия без мяча).

Выбор места:

- для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи);

- для выполнения нападающего удара (прямого слабейшей рукой и с переводом сильнейшей рукой);

- для выполнения подачи.

Действия с мячом

Передача мяча:

- вторая передача (из зоны 2) в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом;

- вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование);

- имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника);

- выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу).

Подача:

- чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи;

- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;

- подача на игрока, вышедшего после замены;

- подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче):

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3;

- игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование);

- игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче для нападающего удара.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):

- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);

- игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи при приеме от передач – для удара).

Командные действия

Система игры со второй передачи игрока передней линии:

- прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2,4 (чередование);

- прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4.

Тактика защиты

<u>Индивидуальные действия</u>

Действия без мяча

Выбор места:

- при приеме верхней прямой подачи, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

Действия с мячом:

- выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху, снизу с падением);

- выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной);

- выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;

- зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

- взаимодействие игроков задней линии между собой (6,5,1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);

- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3;

- взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2);

- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

Командные действия.

Прием подачи:

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);

- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

Системы игры

Для данного года спортивной подготовки рекомендуется расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года спортивной подготовки.

Интегральная подготовка.

- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам;

- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов;

- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите;

- чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите;

- многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях;

- многократное выполнение изученных тактических действий;

- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;

- контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Группы учебно-тренировочного этапа 3-5 года обучения.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП):

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);

- спортивные игры;

- плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;

- бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;

- развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Техническая подготовка

<u>Техника нападения (действия без мяча).</u>

Перемещения и стойки:

- сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы;

- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

<u>Действия с мячом</u>

Передача мяча:

- передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;

- передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;

- передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений;

- передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);

- передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

Подача мяча:

- верхняя подача (на точность и силу);

- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);

- подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной);

- подача в прыжке.

Нападающий удар:

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейший рукой из зон 4,3,2. Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки;

- нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;

- прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 4,3,2;

- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

<u>Техника защиты (действия без мяча).</u>

Стойки и перемещения:

- сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4.

<u>Действия с мячом.</u>

Прием мяча:

- прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;

- прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;

- прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач.

Блокирование:

- одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;

- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;

- групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия(действия без мяча).

Выбор места:

- для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);

- для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);

Действия с мячом

Передача мяча:

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);

- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;

- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

Подача мяча:

- чередование подач в дальние и ближние зоны;

- чередование сильных и нацеленных подач;

- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии:

- игрока зоны 4 с игроком зоны 2,3 (при второй передаче);

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи.

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;

- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);

- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия (действия без мяча).

Выбор места:

- выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;

- выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;

- выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

Групповые действия(действия с мячом).

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними:

- взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;

- взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;

- взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков зон 1 и 5 с блокирующими.

Командные действия.

Прием подачи:

- расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3;

- расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;

- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

Группы совершенствования спортивного мастерства.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП):

- упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);

- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола.

Техническая подготовка

Техника нападения (действия без мяча).

Стойки и перемещения:

- перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками;

- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении.

Действия с мячом

Передача мяча:

- вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении;

- вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;

- передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;

- передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону;

- вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;

- первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;

- планирующая подача;

- подача в прыжке;

- чередование способов подач с требованием точности.

Нападающий удар:

- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие);

- имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии;

- нападающий удар по блоку «блок-аут»;

- нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища;

- нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

Техника защиты (действия без мяча).

Стойки и перемещения:

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите;

- сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокирование одиночным и групповым.

Действия с мячом

Прием мяча:

- прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);

- на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);

- прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением;

- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;

- прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

Блокирование:

- одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4,3,2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4,3,2 выполняемых с переводом;

- групповое блокирование (тоже что и одиночное блокирование);

- одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

- выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;

- выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;

- выбор места и чередование способов нападающего удара;

- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);

- выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;

- выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

- игроков зон 6,5 и 1 с игроками 3,2,4 при первой передаче на удар и для второй передачи;

- игроков зон 3,2,4 с игроками зон 6,5,1 при второй передаче на удар с задней линии;

- игрока, выходящего из зон 6 с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче);

- игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4,3,2 (при второй передаче).

Командные действия.

Система игры через игрока передней линии:

- прием мяча и первая передача в зоны 4,32 , где игроки выполняют нападающий удар (в доигровке);

- прием мяча и первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зону или через зону (в доигровке).

Система игры через выходящего:

- прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1,6,5 с последующей передачей в зону нападения;

- взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1,6,5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп»;

- игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;

- игроков зон 5,6,1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;

- игроков зон 5,6,1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты;

- игроков зон 4 и 2,3 и 4, 2,3,4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;

- страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;

- участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;

- игроков зон 6,5,1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);

- игроков зон 6,5,1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);

- игроков зон 6,5,1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

Командные действия

Расположение игроков:

- при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4);

- при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока.

Системы игры:

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом вперед» (вирировать свои действия в зависимости построение игры в нападении соперником);

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник;

- сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».

Интегральная подготовка

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве;

- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки;

- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач;

- командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

Система игры. Система замены игроков в волейболе.

- чередование различных упражнений на быстроту перемещений и ответных действий.

- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.

- чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

- многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;

- подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;

- учебные игры, задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Составной часть психологической подготовки является морально-волевая подготовка:

- воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности);
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);
- настрой на игру, и методика руководства командой в игре.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

В подготовительной части занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.
Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Основное содержание психологической подготовки волейболиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям волейболом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки», «чувство команды»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

15.Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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 физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	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 вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды

	судейства. Правила вида спорта			(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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-трениро-вочный этап (этап спортивной специализа-ции) **до трех лет обучения/ свыше трех лет ≈ 600/960 обучения:≈ 600/960**	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование,	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида

	спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта			спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенство-вания спортивного мастерства **≈ 1200**	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	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 многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация

			активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол» и его спортивных дисциплин.

Спортивные дисциплины вида спорта «волейбол» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее - Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № .

Таблица №

Спортивные дисциплины вида спорта «волейбол»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
волейбол	012	000	2	6	1	1	Я

Реализация программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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 ограничиваются при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «волейбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[1];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

[1] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

для прохождения спортивной подготовки (приложение №);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение №);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуата-ции (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины "волейбол"									
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
18.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1
19.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
20.	Носки пляжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
21.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
22.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	1
23.	Рюкзак тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
24.	Термобелье (водолазка и трико)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
25.	Топ с тайтсами /плавками (для девушек)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

26.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
27.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
28.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
29.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
30.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
31.	Шлепанцы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
32.	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
33.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

Приложение №2

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

26.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
27.	Протектор для волейбольных стоек	комплект	2
28.	Разметка с укрепителями	комплект	2
29.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Солнцезащитный зонт	штук	2
32.	Стойки	комплект	2
33.	Стол	штук	2
34.	Стулья	штук	4
35.	Сумка для мячей (баул)	штук	2
36.	Утяжелитель для ног	комплект	12
37.	Утяжелитель для рук	комплект	12
38.	Фишки для разметки поля	комплект	2
39.	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

18. Кадровые условия реализации Программы:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Минимальные кадровые условия реализации программы

Структурное подразделение	Должность	Этап подготовки	Количество работников
Административные работники	Директор		1
	Заместитель директора по спортивной работе		1
	Заместитель директора по методической работе		1
Педагогические работники	Тренер-преподаватель по волейболу	НП	5
		УТ	

	Инструктор методист		1

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022,регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвиия России от 15.08.2011 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 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 так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися)

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели не реже 1 раза в 3 года проходят обучение по программам повышении квалификации в учреждениях имеющих лицензию на право ведения данной образовательной деятельности *(ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»*).

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

19. Информационно - методические условия реализации программы.

Для реализации Программы в МБУ ДО ст. Брюховецкой созданы следующие информационно - методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Информационно – образовательные ресурсы.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта « гребля на байдарках и каноэ» (приказ Министерства спорта России от 09 ноября 2022г. № 945)
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта России от 24.06.2021 N 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».
4. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
4. Единая всероссийская спортивная классификация.
5. СанПиН 2.4.3648-20. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
6. Табель оснащения спортивных сооружений спортивным оборудованием и инвентарем. ВИСТИ. 2004. Издательство «Советский спорт». М., 2006.-208с.

контрольные и контрольно- измерительные:

контрольные нормативы для зачисления на этапы подготовки;

контрольно—переводные нормативы по этапам подготовки;

тесты по видам спорта подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Учебно-методические ресурсы:

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образованя детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
2. Волейбол. Энциклопедия/ Сост. В.Л.Свиридов, О.С.Чехов М 2001.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. 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.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

6. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.

7. Учебный материал по волейболу: Учеб.-метод. Указания/ Сост. В.М. Шулятьев. – Омск, 1991.

8. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта. – М. 1998

9.Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.

10. Журнал «Спортивная жизнь России».

11. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

12. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.

13. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячам. Серия «Физическая культура». – М. Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.

14. Методические разработки, схемы, таблицы.

15. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями.

Перечень Интернет-ресурсов, в т.ч. электронных образовательных ресурсов:

1) официальный сайт министерства спорта РФ http://www.minsport.gov.ru;

2) официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края http://www.kubansport.ru/;

3) официальный сайт российского антидопингового агентства http://www.rusada.ru;

4) официальный сайт всемирного антидопингового агентства http://www.wada-ama.org ;

5) официальный сайт олимпийского комитета России http://www.roc.ru/;

6) официальный сайт международного олимпийского комитета https://www.olympic.org;

7) методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» https://fcpsr.ru/cat/1/1/37;

8) сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/;

9) электронный ресурс «Спортивная Россия» https://infosport.ru/;

10) сайт для учителей физической культуры Физкультура «https://fizcultura.ucoz.ru/;

13) научная электронная библиотека http://www.elibrary.ru/;

14) электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» https://libsport.ru/;

16) сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября») http://spo.1september.ru/urok/;

17)КонсультантПлюс www.consultant.ru:

18) Минспорт РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

19)Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

20) Сайт организаций, осуществляющей спортивную подготовку www.brusport.ru

21) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru