

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель комитета по молодежной политике, физической культуре и спорту администрации г. Невинномысска

Директор муниципального бюджетного учреждения «Спортивно культурный комплекс «Олимп» г. Невинномысска

Н.А. Ярош

МБУ

В.А. Пономарев

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

Программа разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации 15 ноября 2022 № 987 (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022, регистрационный № 71474).

Срок реализации программы на этапах подготовки:

этап начальной подготовки – 3 года.

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет.

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Программу разработали:

Иванова И.А. – тренер-преподаватель по волейболу, педагогический работник первой квалификационной категории.

Химченко Я.Е. – тренер-преподаватель по волейболу, педагогический работник первой квалификационной категории.

Деева К.А. – инструктор-методист, педагогический работник первой квалификационной категории.

Рецензенты:

Ащев А.В. – Президент Федерации волейбола Ставропольского края.

Мещерякова О.Н. – Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта ИОСН СКФУ.

г.Невинномыссск, 2023г.

## РЕЦЕНЗИЯ

### на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Рецензируемый документ «Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) составлена тренерами-преподавателями по волейболу и инструктором-методистом муниципального бюджетного учреждения «Спортивно-культурный комплекс «Олимп» города Невинномыска Ставропольского края, Ивановой И.А., Химченко Я.Е. и Деевой К.А., в соответствии с законодательными и нормативными актами в области физической культуры и спорта и методологическими подходами к организации спортивной подготовки.

Программа разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации 15 ноября 2022 № 987 (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022, регистрационный № 71474).

Программа имеет следующий вид: титульный лист, пояснительную записку, календарные планы по различным областям многолетней спортивной подготовки, методическую часть, систему контроля и зачетные требования, материально-технические, кадровые и информационно-методические условия реализации Программы.

В пояснительной записке авторы дают краткую характеристику виду спорта «волейбол», определяют цели и задачи Программы, основные этапы реализации Программы с учетом этапов многолетней подготовки, ее направленность, минимальный возраст зачисления на этапы подготовки, объемы учебно-тренировочной нагрузки на каждом этапе обучения.

Методическая часть Программы раскрывает содержание и методику работы по предметным областям (теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка по виду спорта, развитие творческого мышления и самостоятельная работа) с учетом многолетней спортивной подготовки.

В процессе разработки Программы авторы предусматривают соотношение объемов обучения предметным областям с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» к содержанию, структуре, условиям реализации Программы в области физической культуры и спорта, которые соответствуют этапам многолетней спортивной подготовки.

Раздел «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» включает в себя сроки реализации этапов



спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, объем Программы, виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы, годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, план инструкторской и судейской практики, планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Раздел «Система контроля» включает в себя необходимые требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях на каждом этапе спортивной подготовки, оценку результатов освоения Программы, аттестацию обучающихся, проводимую организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Раздел: «Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)» по волейболу, включает в себя программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и требования к спортивным результатам по волейболу, учебно-тематический план.

Также Программа содержит особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» и условия реализации Программы, включающие материально-технические условия, кадровые и информационно-методические.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», разработанная тренерами-преподавателями отделения волейбол и инструктором-методистом муниципального бюджетного учреждения «Спортивно-культурный комплекс «Олимп» города Невинномысска соответствует основным требованиям и может быть использована при организации учебно-тренировочного процесса в МБУ «СКК «Олимп», осуществляющем деятельность в области физической культуры и спорта.

Рецензенты:

Ащев А.В.  
Президент Федерации  
волейбола  
Ставропольского края

Мещерякова О.Н.  
Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта  
ИОСН СКФУ



(подпись, печать при наличии)

(подпись, печать при наличии)

# Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

## 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 Российской Федерации 15.11.2022 № 987 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14	27
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12	23
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6	11
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	6	11

4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6-8	10	12	18	24

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71474).

Общее количество часов в год	234	312-416	520	624	936	1248
------------------------------	-----	---------	-----	-----	-----	------

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

учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся; индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводятся согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях; самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	14	14

	официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 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 проводятся для лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и участие этих лиц в спортивных соревнованиях производится с учетом требований к участию лиц, проходящих спортивную подготовку: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта «волейбол»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Объем соревновательной деятельности по виду спорта «волейбол»:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3

## 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Продолжительность одного учебно-тренировочного года составляет – 52 недели.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп – при этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6-8	10	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14-27		12-23		6-11	
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-12	5-15	5-17
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28	20-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32	20-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	11-14	10-15	10-15	10-17
Общее количество часов в год		234	312-416	520	624	936	1284



## 7. Календарный план воспитательной работы:

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

		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.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией,</b>	Беседы, встречи на темы приоритетности воспитательной работы, направленной на	В течение года

реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	развитие интеллекта юного силовика, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.	
--	---	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие на тему: «Ценности спорта. Честная игра». 2. Антидопинговая викторина на тему «Играй честно». 3. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1. 1 раз в год 2. По назначению 3. 1-2 раза в год	1. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Федерации волейбола Ставропольского края. 2. Проведение викторины на внутришкольных спортивных мероприятиях. 3. Включить в повестку дня родительского собрания вопросов по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> . 2. Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств». 3. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1. 1 раз в год 2. 1-2 раза в год 3. 1-2 раза в год	1. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> 2. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Федерации волейбола Ставропольского края. 3. Включить в повестку дня родительского собрания вопросов по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> . 2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-	1. 1 раз в год 2. 1-2 раза в год.	1. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> 2. Согласовать с ответственным

	контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		за антидопинговое обеспечение в Федерации волейбола Ставропольского края.
--	--	--	---

## 9. Планы инструкторской и судейской практики:

Этап спортивной подготовки	Содержание	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта «волейбол». Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов волейбола. Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.	В течение года.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими обучающимися. Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведение учебно-тренировочного процесса. Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия.	В течение года.
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении. Составление положений о соревновании (спортивном мероприятии) в спортивной школе. Судейство соревнований в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований внутришкольного уровня. Организация и проведение соревнований внутришкольного уровня. Практика судейства городских соревнований. Участия в судействе соревнований в роли	В течение года.

	секретаря. Ведение документации соревнований.	
Этап высшего спортивного мастерства	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий. Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований. Проведение учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах. Организация и проведение соревнований муниципального уровня. Выполнение функций главного судьи на внутришкольных соревнованиях.	В течение года.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Спортсмены проходят ежегодный плановый систематический медицинский осмотр врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Спортсмены проходят ежегодный плановый систематический медицинский осмотр врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Врачи-специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Необходимое использование широкого круга средств и мероприятий (естественных и гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления.	2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства и	Спортсмены проходят ежегодный плановый систематический медицинский осмотр	2 раза в год



<p>высшего спортивного мастерства</p>	<p>врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Врачи-специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Необходимое использование широкого круга средств и мероприятий (естественных и гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления.</p>	
<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Спортсмены проходят ежегодный плановый систематический медицинский осмотр врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Врачи-специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Необходимое использование широкого круга средств и мероприятий (естественных и гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления.</p>	<p>2 раза в год</p>

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных

спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

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

**Нормативы ОФП и СФП 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
<b>1. Нормативы ОФП</b>						
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 и	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
<b>2. Нормативы СФП</b>						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

**Нормативы ОФП и СФП 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
<b>1. Нормативы ОФП</b>				
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
<b>2. Нормативы СФП</b>				

2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».	

**Нормативы ОФП и СФП 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/
<b>1. Нормативы ОФП</b>				
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
<b>2. Нормативы СФП</b>				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту	см	не менее	



	одновременным отталкиванием двумя ногами		45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши / юниоры / мужчины	девушки / юниорки / женщины
<b>1. Нормативы ОФП</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
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	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
<b>2. Нормативы СФП</b>				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в Мастера спорта»			

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

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 МБУ «СКК «Олимп» 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 «волейбол» (представлены выше в таблицах нормативов ОФП и СФП и уровне спортивной квалификации на каждом этапе спортивной подготовки); контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы» представленной ниже:

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная МБУ «СКК «Олимп» и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя.
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдаются Заключения медицинским центром по всем видам исследований.
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий.
4.	Контрольно-переводные нормативы	Протокол	Проводятся промежуточные (май-июнь) и итоговые (декабрь) контрольно-переводные нормативы на каждом этапе спортивной подготовки (сроки устанавливаются Приказом МБУ «СКК «Олимп»).
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, 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 МБУ «СКК «Олимп» самостоятельно	

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

Необходимо отметить тесную связь в планировании материала по всем возрастным группам, т.е. материал последующий возрастной группы должен основываться на предыдущем материале и дополнять его, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

### **Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки 1-3 годов обучения.**

#### **1. Теоретическая подготовка.**

1.1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

1.2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат.

1.3. Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

1.4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

1.5. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

1.6. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол.

#### **2. Физическая подготовка**

##### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

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: спринтерское, прыжковое, метательное, смешанное (от 3 до 5 видов).

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

##### **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

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.

### 3. Техническая подготовка.

#### 3.1. Техника нападения.

##### 3.1.1. 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.

##### 3.1.2. 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, подброшенным партнером; удар с передач.

#### 3.2. Техника защиты.

##### 3.2.1. 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.

##### 3.2.2. 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.

4. Тактическая подготовка.

4.1. Тактика нападения.

4.1.1. Индивидуальные действия.

Действия без мяча:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);
- выбор места для выполнения подачи;
- выбор места 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.

4.1.2. Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии:

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

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 приеме от передач и несложных подач).

4.1.3. Командные действия.

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.

#### 4.2. Тактика защиты.

##### 4.2.1. Индивидуальные действия.

Действия без мяча:

- выбор места при приеме мяча после подачи;
- выбор места 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.

##### 4.2.2. 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.

##### 4.2.3. 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».

#### 5. 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.

#### 6. 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.

Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп

1-2 года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Физическая культура и спорт в России.

1.2. Состояние и развитие волейбола.

1.3. Нагрузка и отдых.

1.4. Правила соревнований.

2. Физическая подготовка.

2.1 Общая физическая подготовка (ОФП):

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);

- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);

- спортивные игры.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП):

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

- упражнения для развития прыгучести;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;

- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

3. Техническая подготовка.

3.1. Техника нападения.

3.1.1. Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

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

3.1.2. 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.

3.2. Техника защиты.

3.2.1. 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.

3.2.2. 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 средней 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.

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения.

4.1.1. Индивидуальные действия.

Действия без мяча:

- выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи);
- выбор места для выполнения нападающего удара (прямого слабой рукой и с переводом сильнейшей рукой);
- выбор места 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;

4.1.2. 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).

4.1.3. 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 и 4.

4.2. Тактика защиты.

4.2.1. Индивидуальные действия.

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).

#### 4.2.2. 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.

#### 4.2.3. 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 обучения рекомендуется расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

#### 5. 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.

#### 6. Морально-волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

#### 7. Инструкторская и судейская практика.

- Освоение терминологии, принятой в волейболе.

- Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

- Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.

- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

### **Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 3-5 годов обучения.**

#### 1. Теоретическая подготовка.

##### 1.1. Сведения о строении и функциях организма человека.

##### 1.2. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

##### 1.3. Основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения элементам волейбола.

##### 1.4. Правила, организация и проведение соревнований.

#### 2. Физическая подготовка.

##### 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП):

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

- спортивные игры;

- плавание.

2.2. 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.

### 3. Техническая подготовка.

#### 3.1. Техника нападения.

##### 3.1.1. Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

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

##### 3.1.2. Действия с мячом.

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) сильнейшей 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.

##### 3.2. Техника защиты.

### 3.2.1. Действия без мяча.

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.

### 3.2.2. Действия с мячом.

Прием мяча:

- сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;
- сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;
- 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).

## 4. Тактическая подготовка.

### 4.1. Тактика нападения.

#### 4.1.1. Индивидуальные действия.

Действия без мяча:

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

#### 4.1.2. 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).

4.2. Тактика защиты.

4.2.1. Индивидуальные действия.

Действия без мяча:

- 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 принимающего мяч, блокирующих и нападающих.

Действия с мячом:

- выбор способа приема различных способов подач, нападающего удара, обманных приемов и в доигровке;
- выбор способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи;
- своевременная постановка рук при одиночном зонном блокировании.

4.2.2. Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними:

- взаимодействие игроков передней линии, игроков зон 3 и 2, 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.

4.2.3. 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.

5. Интегральная подготовка.

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.

Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

- Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.

- Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.

- Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4x3, 3x3, 2x2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами.

- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям.

- Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

6. Инструкторская и судейская практика.

- Наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях.

- Составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям.

- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

7. Морально волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

### **Программный материал спортивной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства.**

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Краткий обзор состояния и развития волейбола.

1.2. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

- 1.3. Основы техники и тактики игры в волейбол.
- 1.4. Организация и проведение соревнований.
- 1.5. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

## 2. Физическая подготовка.

### 2.2. 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.

### 2.3. Специальная физическая подготовка (СФП):

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

## 3. Техническая подготовка.

### 3.1. Техника нападения.

#### 3.1.1. 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.

#### 3.1.2. 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.

### 3.2. Техника защиты.

#### 3.2.1. 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.

#### 3.2.2. 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.

### 4. Тактическая подготовка.

#### 4.1. Тактика нападения.

##### 4.1.1. 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.

#### 4.1.2. 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).

#### 4.1.3. Командные действия.

Система игры через игрока передней линии:

- прием мяча и первая передача в зоны 4, 3, 2, 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 3 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).

#### 4.2. Тактика защиты

##### 4.2.1. Индивидуальные действия.

- Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий противника.

- Индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар (высокие, низкие, из глубины площадки).

- Выбор действия - прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад» (нападающие удары из зон 4, 2, 3).

##### 4.2.2. Групповые действия.

- Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе «углом назад».

- Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе «углом вперед».

- Выбор места и способа приема мяча на страховке (блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи).

- Определение зоны нападающего удара, своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой при зонном и ловящем блокировании.

##### 4.2.3. 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».

#### 5. 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.

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

#### 6. Морально волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности:

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;

- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

#### 7. Восстановительные средства и мероприятия.

- Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж).

- Ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.

- Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, общий массаж).

- Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

#### 8. Инструкторская и судейская практика.

- Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

- Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия.

- Обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований.

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

### **Программный материал спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства.**

#### 1. Теоретическая подготовка

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

1.2. Овладеть методикой проведения занятий в ГПП по физической и технической подготовке.

1.3. Характеристика интегральной подготовки, как системы тренировочных воздействий.

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП):

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

- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 7 видов. Соревнования проводят в два дня.

- Спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол).

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП);

- развитие быстроты ответной реакции на игровые моменты;

- упражнения для развития скоростной силы (широкое использование тренировочных средств с использованием отягощений 70 и 30% от максимального веса);

- упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости (используют отягощения: гантели, набивные мячи, метод повторных нагрузок;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении технических приемов в волейболе.

3. Техническая подготовка.

3.1. Техника нападения.

3.1.1. Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, падениями;

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

3.1.2. Действия с мячом.

Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками в опорном и безопорном положении, стоя лицом, боком и спиной в направлении передачи, различные по высоте и расстоянию;

- передача мяча сверху и снизу двумя руками из глубины площадки для нападающего удара стоя лицом и спиной в направлении передачи;

- передача мяча двумя руками с отвлекающими действиями;

- совершенствование навыков второй передачи в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность и силу;

- планирующая подача (подача подряд - 20 попыток в контрольные зоны 6-3; 1-2; 5-4);



- силовая и нацеленная планирующая подача в прыжке.

Нападающий удар:

- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по расстоянию и высот передач;
- нападающий удар с переводом вправо и влево без поворота и с поворотом туловища из зон 4, 3, 2 (при сопротивлении блокирующих);
- нападающий удар с задней линии («пайп»);
- совершенствование навыков нападающего удара в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

### 3.2. Техника защиты

#### 3.2.1. Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;
- сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

#### 3.2.2. Действия с мячом.

Прием мяча:

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

Блокирование:

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

### 4. Тактическая подготовка

#### 4.1. Тактика нападения.

##### 4.1.1. Индивидуальные действия:

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

##### 4.1.2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии в организации атакующих действий через выходящего связующего;

- взаимодействие игроков задней линии (зон 1, 6, 5) между собой при второй передаче, выходящего связующего и при выполнении второй передачи на удар с задней линии;

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

#### 4.1.3. Командные действия:

- взаимодействие игроков в атаке зон 4, 3, 2, 5, 6 для организации нападающих действий через выходящего игрока с задней линии;

- взаимодействие игроков в атаке через связующего игрока, выходящего с задней линии, для нападения первым темпом (зона 3) и «пайп» (зона 6);

- прием подачи, нападающего удара в доигровке - первая передача игрока задней линии, выходящему к сетке (связующему), вторая передача для нападающего удара из зон, указанных выше.

#### 4.2. Тактика защиты.

##### 4.2.1. Индивидуальные действия:

- выбор места и способа приема мяча от подачи и нападающих действий противника и приема мяча на страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи. Своевременность перемещения в зону удара и постановка рук при блокировании.

##### 4.2.2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии, зон 3 и 2, 4 и 3, зон 2, 3, 4 при блокировании. Взаимодействие игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

##### 4.2.3. Командные действия:

- взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при приеме нападающего удара и на страховке при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

#### 5. Интегральная подготовка.

- Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве.

- Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических приемов в единстве.

- Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве.

- Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал; задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для групп игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

- Контрольные игры. Активно используются как компонент тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.

- Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

#### 6. Инструкторская и судейская практика.

- Проведение тренировочных занятий различной направленности.

- Проведение индивидуальных занятий с учетом игровых функций волейболиста.

- Установка на игру, разбор игры, система записи игр - на командах младших возрастов спортшколы.

- Организация и проведение соревнований внутри спортшколы, практика судейства.

#### 7. Морально-волевая (психологическая) подготовка.

- Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.

- Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев.

- Адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым обучался в процессе тренировочных занятий.

- Настрой на игру, правильное использование установки на игру, разбор проведенных игр, замены во время игры.

#### 8. Восстановительные мероприятия.

- Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности), восстановительный массаж.

- Ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.

- Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения, сауна, общий массаж, оптимальная продолжительность отдыха между занятиями.

- Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнения ОФП восстановительной направленности, сауна, душ).

9. Психологические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание), чередование средств ОФП и психорегуляции. Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;

- развитие процессов восприятия;

- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической и технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту, коллективизм, крайне необходимый в командных игровых видах спорта. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;
- предстартовое волнение;
- предсоревновательная апатия;
- состояние самоуспокоенности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) должна включать в себя:

- осознание игроками задач на предстоящую игру,
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» ит.д.).

10. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям. Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

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

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

11. Для подготовки волейболистов в программный материал для практических занятий включена инструкторская и судейская практика. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий,

самостоятельной работы учащихся. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности обучающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

#### Первый год

- Освоение терминологии, принятой в волейболе.
- Владение командным языком, умение отдать рапорт.
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- Подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

#### Второй год

- Умение вести наблюдения за выполняющими прием игры, и находить ошибки.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
- Судейство на тренировочных (контрольных) играх в своей команде.

#### Третий год

- Вести наблюдения за выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

#### Четвертый год

- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- Судейство на тренировочных (контрольных) играх и соревнованиях в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

#### Пятый год

- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
- Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
- Проведение занятий по обучению навыкам игры в волейбол.
- Проведение соревнований по волейболу в своей спортивной школе.

Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

## 15. Учебно-тематический план:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	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	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈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-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	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, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида 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 совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈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/неотренированность	≈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.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	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	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

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

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «волейбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- обязательное соблюдение требований безопасности при организации учебно-тренировочных занятий, а также проведении спортивных соревнований.

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ, 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 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, с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
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

- обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор	комп	на	-	-	1	1	2	1	2	1

	голеносто пного сустава (голеносто пник)	лект	обуч ающ егося									
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенн ик)	комп лект	на обуч ающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1	
9.	Фиксатор лучезапяст ного сустава (напульсн ик)	комп лект	на обуч ающ егося	-	-	-	-	2	1	2	1	
10	Футболка	штук	на обуч ающ егося	1	1	2	1	2	1	2	1	
11	Шорты (трусы) спортивны е для юношей	штук	на обуч ающ егося	1	1	2	1	2	1	2	1	
12	Шорты эластичны е (тайсы) для девушек	штук	на обуч ающ егося	1	1	2	1	2	1	2	1	

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность МБУ «СКК «Олимп» педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях (на этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МБУ «СКК «Олимп», должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 545199), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ «СКК «Олимп».

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 709 с.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 510 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988
4. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977
7. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. Учебник - М.: ФиС, 1979г. -231с.
8. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2022. - 915 с.
9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003
10. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000

11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб, пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999.
12. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003.
13. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии (методическое пособие). М.: «Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта. – М., 2009– 120 с.
14. Сейфуллы Р.Д. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.106
15. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего»— М.: Физкультура и спорт, 1984. — 96 с.
16. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
17. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. – Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации;
2. <https://minobrnauki.gov.ru/> – Министерство науки и высшего образования Российской Федерации;
3. <https://minsport.ru/> – Министерство физической культуры и спорта Ставропольского края;
4. <https://nevadm.ru/msu/komitet-po-molodezhnoi-politike-fizicheskoi-kulture-i-sportu-administratsii-goroda-nevinnomyisska/#mo-element-region-munitsipalnvie-uslugi-po-prisvoeniyu-sportivnyih-razryadov-i-kvalifikatsionnyih-kategorij-sportivnyim-sudyam> – Комитет по молодежной политике, физической культуре и спорту администрации города Невинномысск // Муниципальные услуги по присвоению спортивных разрядов и квалификационных категорий спортивным судьям;
5. <http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство;
6. <http://www.wada-ama.org> – Всемирное антидопинговое агентство;
7. <http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России;
8. <https://olympics.com/> – Международный олимпийский комитет;
9. <https://volley.ru/> – Федерация волейбола России;
10. <https://www.rusprofile.ru/> – Федерация волейбола Ставропольского края;
11. <https://en.volleyballworld.com/> – Международная федерация волейбола;
12. <https://www.eurovolley.tv/en-int/page/home-cev> – Европейская федерация волейбола;



13. <http://www.infosport.ru> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации.