

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа «Лидер»  
муниципального образования Щербиновский район  
(МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР)**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО  
СШ «Лидер» МОЩР  
протокол № 4 от «01» июля 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР

Н.Г. Федотова

«01» июля 2025 г.

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

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 987)

Срок реализации:

на этапе начальной подготовки – 3 года;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

станция Старощербиновская  
2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п\п	Наименование раздела	Номер страницы
<b>I.</b>	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	3-4
1.1	Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3-4
<b>II.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	4-19
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5-6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6-7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7-11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	11-12
2.5.	Календарный план воспитательной работы	12-13
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13-14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	14-16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16-19
<b>III.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	19-30
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	19-21
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	21-22
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	22-29
3.4.	Оценки уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками	29-30
<b>IV.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)</b>	30-54
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	31-54
4.2.	Учебно-тематический план	54-54
<b>V.</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b>	54-55
<b>VI.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	55-60
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	55-56
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	56-58
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	58-60
<b>VII.</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	61-80

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1.1. Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 987 (далее - ФССП).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1218 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «волейбол» в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов по виду спорта «волейбол», входящих в него дисциплин и предполагает достижение следующих целей:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

При разработке Программы использованы следующие подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки.
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

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

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

- этап начальной подготовки (далее – НП);

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

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

Вид спорта «волейбол» - это олимпийский вид спорта, относится к сфере спортивных игр. По игровой идее и характеру он принадлежит к разделу игр с отбиванием мяча. Волейбол – «удар с лета» и «мяч».

Вид спорта «волейбол» – командная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трех касаний мяча подряд и где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Вид спорта «волейбол» – неконтактный, комбинированный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели: действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы: постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Вид спорта «волейбол» - ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точноно-координационный характер. При малых размерах и ограничении касаний мяча выполнение всех технических и тактических элементов требует точности и целенаправленности движений.

Двигательные действия заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является: многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка тренеров и судей по волейболу для школьных коллективов физкультуры, активных помощников тренеров-преподавателей, педагогов.

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил — Международная федерация волейбола, FIVB (англ.). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

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

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

Формирование учебных групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в Таблице 2.

Таблице 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины "волейбол"			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6

Для зачисления в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР 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 ССМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «волейбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом требований ФССП (Таблица 3).

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки	Максимальная наполняемость (человек)	
	НП	до года
свыше года		20
УТ	до трех лет	15
	свыше трех лет	15
ССМ	до трех лет	10
	свыше трех лет	10

При необходимости допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренер - преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

Также при необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах.

Объем Программы представлен в Таблице 4.

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше	До трех лет	Свыше трех	

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе ССМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Система спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

При реализации Программы в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (в т.ч. теоретические);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР могут быть групповые, индивидуальные, смешанные.

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

на этапе начальной подготовки (НП) - двух часов;  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (УТ) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - 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.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов по Программе в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица 5).

Таблица 5

### 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 НП	Этап УТ	Этап ССМ
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18

1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия			До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раза в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Составная часть обучения спортсменов в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР, которая планируется таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовали задачам, поставленным спортсменами на определенном этапе многолетней спортивной подготовки - соревновательная деятельность.

В процессе спортивной подготовки различают: контрольные соревнования, отборочные соревнования и основные соревнования.

**Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

**Отборочные соревнования** - проводятся с целью выявления сильнейших команд для участия в следующем этапе соревнований. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

**Основные соревнования** - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. По результатам основных соревнований определяется спортивная квалификация, и присваиваются звания победителей или чемпионов. Это – календарные соревнования, которые входят в Единый календарный план спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению. К основным видам соревнований относятся: первенства (или чемпионаты), соревнования на кубок, отборочные соревнования.

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» представлены в Таблице 6.

Таблице 6

**Минимальный объем соревновательной деятельности**

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

Участие лиц, проходящих обучение в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР, в спортивных соревнованиях осуществляется с учетом выполнением следующих требований:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «волейбол» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 7).

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР заместителем директора по УВР и тренерами - преподавателями разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее спортсменов. Поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 7 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Также в Таблице 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально и максимально допустимое общее количество часов в год.

Таблица 7

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап НП		Этап УТ		Этап ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-12	12-18	18

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		3	
		Наполняемость групп (человек)									
		14		14		12		12		6	
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки									
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка (час)	33-44	14-14	44-58	14-14	72-87	14-14	87-128	14-14	128	14
2	Специальная физическая подготовка (час)	-		-		42-50	8-8	62-93	10-10	93	10
3	Участие в спортивных соревнованиях	-		-		42-50	8-8	44-68	7-7	68	7
4	Техническая подготовка (час)	105-141	45-45	141-187	45-45	198-237	38-38	125-186	20-20	186	20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	5-6	2-2	6-8	2-2	42-50	8-8	68-105	11-11	105	11
6	Инструкторская и судейская практика (час)	-		-		10-13	19-19	13-21	2-2	21	2
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль (час)	7-9	3-3	9-13	3-3	10-13	19-19	50-77	8-8	77	8
8	Интегральная подготовка (час)	84-112	36-36	112-150	36-36	104-124	20-20	175-263	28-28	263	28
Общее количество часов в год		234-312	100	312-416	100	520-624	100	624-936	100	936	100

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР со спортсменами проводится воспитательная работа, направленная на:

- гармоничное развитие личности спортсмена;
- сохранение и укрепление здоровья;
- патриотическое воспитание;
- развитие нравственных качеств;
- развитие творческого мышления.

В рамках учебно-тренировочного процесса важным фактором воспитания является спортивный коллектив. Реализация задач воспитания возлагается на

тренера-преподавателя. Тренер - преподаватель является для обучающихся не только наставником - учителем, но и образцом для подражания. С учетом этого тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований.

Календарный план воспитательной работы в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР представлен в Приложении № 1 к Программе.

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

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР» антидопинговая деятельность ведется по направлениям:

- первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов (обучающихся);

- информационная работа с администрацией учреждения и тренерско-преподавательским составом.

В результате такой работы у обучающихся формируются:

- представление о допинге в спорте и последствиях его применения для спортсменов, общества и спорта высших достижений;

- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте (российских и международных);

- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам здоровой конкуренции в спорте;

- резко негативное отношение к допингу в спорте.

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил;
- обязательное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующих **сертификатов** как обучающимися, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями, иными специалистами;
- ежегодное знакомство лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением

спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

План мероприятий МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в Приложении № 2 к Программе.

## 2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика - часть учебно-тренировочного процесса, которая готовит занимающихся МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР к роли помощника тренера - преподавателя, инструктора, а также к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейская практика в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР начинается на учебно-тренировочном этапе (УТ).

Обучение по данному направлению проводится в форме теоретических и практических занятий, самостоятельного изучения тематической литературы.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки проведения отдельных упражнений и навыки судейства соревнований.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен усвоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения соревнований школы по гандболу;
- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе контрольных игр совместно с тренером;
- судейство контрольных игр в поле (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

Планы инструкторской и судейской практики обучающихся представлены в Таблице 8.

Таблица 8

### План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Содержание материала	Срок проведения
1	Этап началь-	- изучение правил игры в волейбол;	

	ной подготовки НП – 1, 2, 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах;</li> <li>- изучение основной терминологии волейбола и применение ее при проведении учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- овладение основами методики построения тренировочного занятия: разминка, основная часть тренировки и заключительная часть;</li> <li>- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;</li> <li>- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований;</li> <li>- освоение навыков работы судейского столика (оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска);</li> <li>- судейство командных, одиночных и парных соревнований.</li> <li>- овладение навыками помощника тренера - преподавателя, «дежурного по группе» (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий)</li> </ul>	сентябрь-октябрь  1 квартал
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТ – 1, 2, 3, 4, 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;</li> <li>- ведение журнала, составление конспекта занятия;</li> <li>- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;</li> <li>- помощь тренеру в обучении технике волейбола, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки: подготовительной, основной и заключительной;</li> <li>- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;</li> <li>- судейство соревнований, освоение навыков судейства в поле;</li> <li>- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту</li> </ul>	апрель-май
3	Этап ССМ	<p>Привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.</p> <p>Овладение навыками разработки и корректировки совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки.</p> <p>Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение занятий в тренировочных группах;</li> <li>- самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;</li> <li>- помощь тренеру в проведении тренировочных занятий в</li> </ul>	ежемесячно

	наборе; - индивидуальная работа по технико-тактическому плану с младшими группами; - судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря; - выполнение требований на присвоение судейского звания судьи 1-ой категории	
--	---	--

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

К прохождению спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «волейбол».

Ответственные специалисты МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками учреждения здравоохранения. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в установленном порядке в специализированных медицинских учреждениях с привлечением узких медицинских специалистов.

Такие медицинские обследования проводят:

- в целях осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего спортсмена МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР, возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия меди-

цинских противопоказаний к занятиям видом спорта «волейбол» (первичное медицинское обследование до начала занятий спортом);

- в целях оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма спортсменов, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным: мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию волейболом (углубленное медицинское обследование (УМО)).

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, при систематических интенсивных тренировках и т.п.

После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценку физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и подготовленности обследуемых; рекомендации по режиму и методике занятий, показания и противопоказания, лечебные и профилактические назначения.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### **Педагогические средства восстановления:**

рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

**Медико-биологические средства:** витаминизация и рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание), физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечислен-

ные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

**Психологические средства:** психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

**Гигиенические средства:** рациональный режим дня, личная гигиена, закаливание, сбалансированное питание, психогигиена, массажи, бани, сауны.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным), как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР представлены в Таблице 8.

Таблица 8

### Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование	-	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль*	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Оперативный контроль**	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия
Восстановительные мероприятия			
Систематический контроль состояния здоровья спортсменов-	По графику	По графику	По графику

членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации			
Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья	По назначению	По назначению	По назначению
Аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в уроке подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта РФ)	-	По плану спортивных соревнований и мероприятий	По плану спортивных соревнований и мероприятий

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «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 контроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

Оценка результатов освоения Программы в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится:

- в течение года, по завершении учебно-тренировочного года;
- по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы 8-10);
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты) (Приложения 3-4);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером - преподавателем и (или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться).

Промежуточная аттестация - проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) – апрель/май, для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе в соответствии с учебным планом в конце учебно-тренировочного года (этапа) года – апрель/май.

Промежуточную и итоговую аттестации принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии входят: директор, заместитель директора по УВР, тренеры - преподаватели отделений, инструктор - методист. Оценка результатов обучающихся оценивается по 5-балльной шкале, чем балл выше, тем выше способность ребенка к волейболу, и результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении обучаю-

щегося. Решение принимается на педагогическом совете МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР.

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР перевод обучающихся на этап (период) реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей несовершеннолетнего обучающегося) МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

По окончании обучения Программы обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР.

Порядок проведения аттестаций обучающихся МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР закреплен в соответствующих локальных актах.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР используется балльная система, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

«0-2 баллов» - тест не выполнен;

«3-5 баллов» - тест выполнен

Кандидаты для поступления и обучающиеся в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР получившее 0-2 баллов за выполнение контрольного теста (одного или нескольких), не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки, а также система начисления баллов за выполнение нормативов в МБУ ДО СШ «Лидер» разработаны и утверждены для каждого года этапа спортивной подготовки в соответствии с приложением № 6 - 9 к ФССП и представлены в Таблицах 8-10:

- для этапа НП - Таблица 8;
- для этапа УТ - Таблица 9
- для этапа ССМ - Таблица 10.

Таблица 8

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"</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	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 общей физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более			

			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины						
"волейбол"						
3.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины						
"пляжный волейбол"						
4.1.	Челночный бег 8 х 5,66 м "Конверт"	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

Таблица 9

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на по-	количество раз	не менее	

	лу		18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8 х 5,66 м "Конверт"	с	не более	
			12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной под-	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский		

готовки (свыше трех лет)	спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"
-----------------------------	---

Таблица 10

**Нормативы  
Общей физической и специальной физической подготовки и уровень  
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (по виду  
спорта «волейбол»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/	девочки/девушки/
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</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 специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"</b>				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"</b>				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,3	4,3
3.2.	Челночный бег 8 x 5,66 м "Конверт"	с	не более	

			12,2	14,2
3.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9,0	7,0
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	160
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	30
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

## Методические указания по выполнению контрольных упражнений

### Физическая подготовка

1. *Бег 30 м (6 x 5м).* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. *Бег 92 м (бег с изменением направления).* На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время пробегания всей дистанции.

3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

4. *Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 x 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

5. *Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу.* Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

### Техническая подготовка

1. *Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4.* При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Наброс мяча выполняется преподавателем из зоны

6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

2. *Передача мяча двумя руками стоя у стены.* Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

3. *Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2.* (вместо зоны 4 – зона 2).

4. *Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3.* Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположился испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), учащийся должен направить её через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается. Ученику даётся 10 попыток.

5. *Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи.* Требования в данном виде испытаний сводятся к качественному в техническом отношении выполнению нападающего удара в прыжке после разбега, производимого со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3 м. Испытуемый может выполнять прямые удары как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнять в соответствии с правилами игры.

6. *Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2.* Учащийся располагается в зоне 3. Нападающие удары в прыжке после разбега с противоположной стороны площадки выполняются поочередно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в площадку соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.

7. *Верхняя подача в пределы площадки.* Основные требования: при качественном техничном исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки 10 попыток.

### **Тактическая подготовка**

1. *Вторая передача из зоны 3 в зону 4 стоя лицом или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом.* Сигналом служат положение рук преподавателя (учащегося) за сеткой. Мяч перед передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Испытуемый должен выполнить вторую передачу в зону, противоположную направлению смещения сигнала (отвести от блока). 10 попыток.

2. *Нападающий удар или обманный удар (или скидка) в зависимости от того, поставлен блок или нет.* В отсутствие блока необходимо выполнить нападающий удар. При появлении над сеткой блока, выполняется «обман» в прыжке одной рукой. Блок появляется во время отталкивания испытуемого при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча. Перекрытый блоком «обман» не учитывается. 10 попыток.

3. *Защитные действия (блокирование или отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны площадки.* Испытуемый располагается у сетки в зоне 2 на расстоянии 1 м. С противоположной стороны площадки учащиеся выполняют атакующие действия в зоне 4. При условии нападающего удара в прыжке, испытуемый выполняет блокирование. Если испытуемый определяет, что будет выполнена скидка или атака без прыжка, то он должен отскочить от сетки для приёма мяча в защите. Из 10 попыток учитываются те, в которых учащийся принял правильное решение и выполнил действия в соответствии с правилами игры.

### **3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся (тесты и (или) вопросы) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, несвязанным с физическими нагрузками в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР осуществляется в форме Тестирования.

Тестирование по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками обучающихся, проводится в соответствии с учебным планом в конце учебно-тренировочного года (этапа) – апрель/май.

Тесты и (или) вопросы по видам подготовки самостоятельно разработали тренеры - преподаватели отделения волейбол, инструктор - методист, заместитель директора по УВР. Вопросы тестов утверждены на Тренерском Совете.

На начальном - подготовительном этапе обучающиеся проходят - 5 тестов, на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства – 10 тестов.

В перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки (НП, УТ, ССМ), не связанных с физическими нагрузками входят вопросы из разных областей: теории физической культуры, физиологические основы физической культуры, вопросы тактической, технической, психологической подготовки, антидопинговых правил и инструкторско-судейской практики.

Оценка уровня подготовки обучающихся проводится в форме - письменного тестирования. Письменное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР. В составе комиссии входят: директор, заместитель директора по УВР, тренер - преподаватель отделения, инструктор – методист. Оценка результатов обучающихся оценивается по 5-балльной шкале и результаты тестирования вносятся в

протоколы. По итогам тестирования принимается решение об освоении обучающимся образовательной программы.

Решение принимается на педагогическом совете МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР.

Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками указаны в (Приложении № 3-4).

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения, работа по индивидуальным планам, рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, примерные практические занятия.

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

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

В рабочих программах МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР применяются следующие средства спортивной тренировки:

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

- **Общепедагогические:**
  - словесные (беседа, рассказ, объяснение);
  - наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**
  - метод строго регламентированного упражнения;
  - метод направленный на освоение спортивной техники;
  - метод направленный на воспитание физических качеств.
  - игровой метод;
  - соревновательный метод.

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

Спортивная подготовка в волейболе строится на основе следующих методических положений:

- единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах;

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовленности;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла;

- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастными и индивидуальными особенностями спортсмена.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол;

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

При распределении тренировочных нагрузок в отдельном занятии, необходимо учитывать общие принципы:

- систематичность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузок, волнообразность (цикличность) распределения нагрузок.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

*На этапе начальной подготовки:* тренеру следует решать задачи по обеспечению разносторонней физической подготовки занимающихся на основе Программы, так же прививать интерес к систематическим занятиям волейболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства на следующих этапах спортивной подготовки.

В этих группах юные волейболисты изучают основы техники волейбола, индивидуальную элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «волейбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах игры в волейбол.

*На тренировочном этапе* необходимо укреплять здоровье и закалять организм занимающихся, прививать устойчивый интерес к занятиям волейболом, обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений. Овладевать техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучать спортсменов основам командной тактики игры в волейбол, осваивать процесс игры в соответствии с правилами волейбола, участвовать в соревнованиях по волейболу и выполнить требования 2 юношеского разряда. Изучать элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике игры в волейбол.

На 3-5 годах тренировочного этапа спортивной подготовки, занимающиеся должны овладеть арсеналом технических приемов игры, совершенствовать командную тактику игры. Совершенствовать тактические действия в линиях команды, развивать тактическое мышление, определить игровые склонности юных волейболистов. Участвовать в соревнованиях по волейболу и выполнить требования 2 юношеского разряда. Воспитать элементарные навыки судейства, изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры. В процессе обучения у юных волейболистов воспитывается умение заниматься самостоятельно, выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

Так же необходимо совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости. Совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением соперника. Совершенствовать командную тактику игры, изучить стандартные положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях. Определить игровые места в составе команды,

приобрести опыт в соревнованиях различного уровня, выполнить требования 1 юношеского разряда. Усвоить основные методики спортивной тренировки волейболистов. Овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

*Этап спортивного совершенствования:* продолжать совершенствовать индивидуальную атлетическую подготовку с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Совершенствовать технические приемы игры в условиях сбивающихся факторов, уделяя главное внимание увеличению объема технических приемов, скорости и эффективности их выполнения. Совершенствовать индивидуальные тактические действия в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя главное внимание воспитанию у волейболистов творческих и комбинационных возможностей, повышать уровень психологической подготовки. Готовить к участию в соревнованиях, приобрести опыт игры с высококвалифицированными командами, выполнить классификационные требования для получения 2 разряда (16-17 лет) и 1 разряда (17-18 лет). Получить звание судьи 3 категории, повысить теоретические знания, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, методики судейства, организации и проведения соревнований по волейболу. Воспитывать целеустремленность и настойчивость в достижении спортивных результатов.

Чтобы наиболее полно использовать возможности, связанные с представленным режимом и поставленными задачами, необходимо строить тренировочный процесс в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- повышения роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства, в рамках избранных систем игры;

- осуществления на высоком уровне соревновательной подготовки, эффективного построения тренировочных и товарищеских игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- использования эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности юных волейболистов и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивного учреждения в целом.

Решение задачи подготовки волейболистов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков, для чего тренерам используются такие формы работы, как посещение уроков физкультуры и спортивных массовых соревнований в школах, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

### **Общая физическая подготовка (для всех групп занимающихся)**

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: с низкого и высокого старта, 20,30,60 метров, повторный бег, ускорения, эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, через барьеры, условные окопы, кросс 500 – 1000 метров.

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

Метания: малого мяча с места на дальность, в стенку или щит, метание гранаты, толкание ядра, метание копья в цель и на дальность.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон и др.

Основные приемы техники игры в нападении и защите.

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

Подвижные игры: « Охотники и утки», « Метко в цель», «Гонга мячей», « Салки», « Перестрелка», эстафеты и др.

### **Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся)**

Основными средствами СФП являются специальные подготовительные упражнения:

- бег с остановками и изменениями направления, бег с отягощениями, с ускорением, с изменением способа передвижения, с падением, прыжки с поворотом на 360 градусов, падение и перекат;

- подвижные игры: « День и ночь», различные варианты игры « Салочки», « Вызов номеров» и др.;

- упражнения для развития прыгучести; - упражнения с отягощениями;

- прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча, упражнения с кистевым эспандером, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы с активным движением кистей, через сетку в прыжке, имитация нападающего удара с отягощением, метания теннисного или хоккейного мячей, удары по мячу, закрепленному на амортизаторах, многократные выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча, то же с касанием подвешенного волейбольного мяча на амортизаторах, передвижения вдоль сетки приставными шагами с остановкой и прыжком вверх с выносом рук над сеткой, то же с партнером через сетку.

### **Этап начальной подготовки**

#### Основные задачи спортивной подготовки:

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев;

- развитие физических способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств;

- обучение основам техники игры;

- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке.

### **Учебно-тематический план по теоретической подготовке**

Этап спортивной подготовки	№ темы	Содержание
Этап начальной подготовки	Тема № 1	Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека. Занятия физкультурой в домашних условиях
	Тема № 2	Правила поведения занимающихся на занятиях, правила содержания инвентаря. Спор-

		тивная одежда и обувь
	Тема № 3	Гигиена и режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви и тела
	Тема № 4	История появления и развития волейбола. Волейбол на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры
	Тема № 5	Техника безопасности проведения занятий. Техника безопасности во время проведения занятий
	Тема № 6	Изучение правил игры по виду спорта «волейбол»
	Тема № 7	Закаливание. Основные виды закаливания и значение для организма
	Тема № 8	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические занятия по технике их выполнения
	Тема № 9	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Тема № 10	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря

На этапе изучается: **Техника нападения**

1. Перемещения и стойки. Стойки основная и низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

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

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

4. Поддачи. Нижняя прямая, подача мяча в держателе, подача в стену, подача через сетку – расстояние 6-9м., из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передачи.

### **Техника защиты**

1. Перемещения и стойки. Низкие стойки, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой; «жонглирование» стоя, на месте и в движении, прием подачи и передача в зону нападения.

4. Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 2,3,4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке, удары по мячу в держателе.

### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи; для подачи; для отбивания мяча через сетку; передача мяча через сетку в свободное место, подача на точность зоны.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 2 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линий при приемах и второй передаче.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии; прием подачи и первая передача в зоны 4 и 2.

### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного через сетку соперником, при блокировании, при страховке партнера; выбор способа приема мяча от соперника.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передаче.

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

## **Интегральная подготовка**

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

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

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

4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини – волейбола, классического волейбола.

### **Этап начальной подготовки второй - третий года обучения.**

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

В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю. Так же, как и на первом году обучения, периодизация отсутствует, она в той или иной мере проявляется в содержании и направленности работы на определенных этапах годичного цикла.

### **Техника нападения**

1. Перемещения и стойки. Стойки в сочетании с перемещениями; сочетание способов перемещения; двойной шаг назад, скачок вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

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

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке на сторону соперника.

4. Подачи. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; сорев-

нование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары. Удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны два с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

### **Техника защиты**

1. Перемещения и стойки.

2. Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите и нападении.

3. Прием сверху двумя руками: прием мяча наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, с выпадом в сторону с перекатом на спину и бедро, прием нижней прямой подачи.

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

5. Блокирование.

6. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 –удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу.

### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу; подача на игрока, слабо владеющим приемом подачи.

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

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии, прием подачи и первая передача в зону 4 и 2, прием подачи в зону 2 и передача в зону 3 и 4.

### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхней и нижней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера; выбор способа приема мяча от подачи и обманного удара соперника.

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

3. Командные действия: расстановка при приеме подачи; система игры в защите углом вперед с применением игровых действий.

### **Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов по одному и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. подготовительные игры с различными заданиями.

7. Учебные Игры.

8. Календарные игры.

Применение изученных технических и тактических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

#### Основные задачи спортивной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее развитие занимающихся, работа по развитию качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.

- развитие специальных для волейбола физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в волейболе – тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а так же педагогических методов.

- обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов игры, ударов, перемещений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации тренировочного процесса и судейства соревнований.

### **Учебно-тематический план по теоретической подготовке**

Этап спортивной подготовки	№ темы	Содержание
Этап начальной подготовки	Тема № 1	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
	Тема № 2	Зарождение Олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский Комитет (МОК)
	Тема № 3	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Тема № 4	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Тема № 5	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Тема № 6	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Тема № 7	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Тема № 8	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и спортивной экипировки к спортивным соревнованиям
	Тема № 9	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при

		участии в спортивных соревнованиях
	Тема № 10	Содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта

### **Учебно-тренировочный этап первый – второй год подготовки**

#### **На этапе изучается: Техника нападения**

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

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; в прыжке.

3. Подачи: нижняя на точность, верхняя прямая 10-15 попыток, на точность в дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования на количество и точность.

4. Нападающие удары: прямой удар сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различной по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой удар слабейшей рукой с переводом.

#### **Техника защиты**

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок в право, в лево, назад, падения и перекаты после падения – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками после нижней подачи, снизу двумя руками нижней и верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением; прием отскочившего от сетки мяча.

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

#### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи, нападающего удара, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку.

ку; вторая передача нападающему, имитация второй передачи и обман через сетку; имитация нападающего удара и обман.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков задней и передней линий.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач, при блокировании, при страховке партнера, блокирующих, нападающих; выбор способа приема мяча от обманных приемов, от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при приеме подаче, нападающих ударов обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии при выполнении блокирования, при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи; системе игры «углом вперед» с применением групповых действий изученных ранее.

### **Интегральная подготовка**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнений изученных технических приемов.

3. Чередование технических приемов в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении, в защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов.

6. Изученные игры с заданиями.

7. Контрольные и календарные игры.

### **Учебно-тренировочный этап третий год подготовки**

На этапе изучается: **Техника нападения**

1. Перемещение: сочетание способов перемещения на максимальной скорости.

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

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

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар из зон 4,3,2 с различных передач; при противодействии блокирующих, стоящих на подставках; с передачей назад за голову; удары с переводом с поворотом туловища вправо; удар из зон 2,4 мимо имитируемого блока; имитация нападающего удара и выполнение обманного удара; удар с переводом по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнеру; с удаленных от сетки передач.

### **Техника защиты**

1. Перемещения и стойки: сочетания способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; сочетания с падениями остановками и выполнением приемов мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками верхней подачи; снизу двумя руками, первой передачи на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой с падением; снизу двумя руками с падением; чередование способов приемов мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночного прямого нападающего удара по ходу, из двух зон в известном направлении стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях ударов с переводом вправо; групповое блокирование вдвоем ударов по ходу.

### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара; для выполнения подачи и нападающего удара; подачи на игроков, слабо владеющих навыками приема, вышедших после замены; отбивание мяча через сетку нападающим ударом; имитация второй передачи и «обман» в прыжке; имитация нападающего удара и «обман»; чередование способов нападающего удара.

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

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

### **Тактика защиты.**

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: двух игроков не участвующих в блокировании с блокирующим, двух игроков при блокировании, игроков задней линии с блокирующими.

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

### **Интегральная подготовка**

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

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

3. Переключение выполнения тактических действий в нападении и защите.

4. Учебные игры.

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

### **Учебно-тренировочный этап четвертый год подготовки**

На этапе изучается: **Техника нападения**

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

2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча. Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.

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

## **Техника защиты**

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

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

## **Тактика нападения**

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

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

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

## **Тактика защиты**

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

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

3. Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападающих действий.

## **Интегральная подготовка**

1. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
2. Переключение выполнения технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях
3. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке.
4. Контрольные игры проводятся для подготовки к соревнованиям.
5. Календарные игры содействуют решению задач в соревновательной подготовке.

## **Учебно-тренировочный этап пятый год подготовки**

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

Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий. Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

### **Техника нападения**

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

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

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

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

### **Техника защиты**

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

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

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу; ударов с переводом в право и в лево; групповое блокирование ударов по ходу с переводом в право и в лево; 4. сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

### **Тактика нападения**

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

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

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

### **Тактика защиты**

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

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

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

### **Интегральная подготовка**

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

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

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

4. Контрольные игры проводятся регулярно.

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

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

На этапе спортивного совершенствования обучение направлено на совершенствование индивидуальной атлетической подготовки, развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и совершенствования технических приемов игр.

Основные задачи спортивной подготовки:

- отбор занимающихся, способных добиться высоких спортивных результатов;

- выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижение спортивных результатов, являющееся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико-тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой;

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов;

- совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа спортивной подготовки;

- тренировка технических приемов в затрудненных условиях (с утяжеленными поясами, манжетами);

- увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки;

- теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли судьи на вышке, самостоятельное проведение тренировочных занятий;

- выполнение контрольных нормативов. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты по инструкторской практике. Выполнение норматива мастера спорта России.

В занятия включается теоретическая подготовка обучающихся.

### Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	№ темы	Содержание
Этап начальной подготовки	Тема № 1	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Эстетическое воспитание
	Тема № 2	Специфические социальные функции спорта. Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности
	Тема № 3	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Тема № 4	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Тема № 5	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.
	Тема № 6	Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Тема № 7	Педагогические средства восстановления : рациональное построение учебно-

		тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.
	Тема № 8	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика
	Тема № 9	Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж, витамины.
	Тема № 10	Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

К числу главных методов психологической подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием

волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **Организационно-методические указания**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### **Циклы спортивной тренировки**

Тренировочный процесс состоит из нескольких структурных элементов, каждый из которых несет определенную спланированную нагрузку: микроструктура - это отдельные занятия в течение недели; мезоструктура - ряд микроциклов длительностью около месяца; макроструктура - ряд тренировочных мезоциклов, полугодовых, годовых, многолетних.

### **Структура занятия**

Тренировочное занятие состоит из трех частей.

#### *Подготовительная часть.*

Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимися и тренером-преподавателем. Организм учащегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Данные упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Главная задача этой части занятия - четкая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия; не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

#### *Основная часть.*

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражне-

ния. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.*

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

#### **4.2. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план составляется на учебный год Организацией самостоятельно и утверждается директором учреждения.

Форма учебно-тематического плана для каждой группы спортивной подготовки представлена в Приложении № 5.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол»**

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР спортивная подготовка обучающихся осуществляется по спортивной дисциплине вида спорта «волейбол».

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

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

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

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий:

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

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

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

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности; при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приложением № 10 к ФССП указано в Приложении № 6 (в таблице с оборудованием указаны **минимальные** требования для обеспечения спортивной подготовки.
- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с приложением № 11 к ФССП указано в Приложении № 7.

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Учебно-тренировочный и воспитательный процесс на отделении волейбола проводят 8 тренеров-преподавателей (4 человека имеют высшую квалификационную категорию), из них - 1 человек по совместительству.

Основной формой повышения уровня профессиональной компетенции у педагогов остается аттестация, которая является стимулом для творческой инициативы педагогических работников, поиска современных технологий обучения, повышения результативности педагогической деятельности.

Укомплектованность МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице 11.

## Кадровая укомплектованность МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	директор		1
	Заместитель директора по УВР (курирующий реализацию Программы)		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по футболу	НП	3
		УТ	8
		ССМ	0
	Тренер-преподаватель по волейболу	НП	8
		УТ	10
		ССМ	0
	Тренер-преподаватель по гандболу	НП	2
		УТ	6
		ССМ	0
	Тренер-преподаватель по баскетболу	НП	0
		УТ	2
		ССМ	0
Иные специалисты	Инструктор – методист		1
	Заведующий хозяйством		1
	Уборщик служебных помещений		1
	Дворник		1

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 года № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного ма-

стерства 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).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании РФ»).

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методическая база МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР оснащена и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

#### **Информационно-образовательные ресурсы:**

##### **Учебно-методические ресурсы:**

##### **методические пособия:**

1. Принципы и методы выявления одаренных детей (спортивная одаренность)

[https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsipy\\_i\\_metody\\_vyyavleniya\\_od\\_arennyh\\_detey\\_sportivnaya\\_odarennost.pdf](https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsipy_i_metody_vyyavleniya_od_arennyh_detey_sportivnaya_odarennost.pdf)

2. А.В. Беляев Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, **2017**.

3. А.С. Эдельман Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, **2018**.

4. В.А. Кунянский Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, **2017**.

5. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, **2018**.

6. Г.А. Колодницкий Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, **2017**.

7. Л.В. Булыкина Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, **2017**.

8. Ф. Стибиц Волейбол / Ф. Стибиц. - М.: ЁЁ Медиа, **2016**.  
27. Ф. Стибиц Волейбол. - М.: Дивизион, **2016**.

9. Ю.Д. Железняк 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, **2017**.

10. Ю.Н. Клещев Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа, **2018**.

11. Ю.Н. Клещев Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, **2018**.

#### **Дидактические материалы:**

##### **Контрольные и контрольно-измерительные:**

1. Контрольные нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол».

2. Контрольные нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «волейбол».

3. Контрольные нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол».

4. Тесты по футболу, не связанных с физическими нагрузками для обучающихся этапа (НП, УТ, ССМ).

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации

(<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)

3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru/sportcom.ru>
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
6. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
7. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/rushandball.ru;>
8. [olympic.ru](http://olympic.ru) - Олимпийский Комитет России;
9. [ihf.info](http://ihf.info);
10. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org);
11. [handball.in.ua](http://handball.in.ua);
12. [sportcom.ru](http://sportcom.ru)

## Календарный план воспитательной работы

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
(все группы НП, УТ, ССМ)	1. Дни здоровья и спорта: «Папа, мама и я – спортивная семья», «Веселые старты»  2. спортивные фестивали, праздники, акции  3. флэш-мобы	1 полугодие  2 полугодие	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта  написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов  подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта
(все группы НП, УТ, ССМ)	Режим питания и отдыха:	1 полугодие 2 полугодие	формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тр. процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
(все группы НП, УТ, ССМ)	Теоретическая подготовка: 1. лекции, беседы на военно-патриотические темы;	1-2 полугодие	формирование гражданина-патриота, приобщение спортсменов к отечественной

ССМ)	<p>2. встречи с ветеранами и героями военных действий (февраль);</p> <p>3. посещение музеев (во время школьных каникул);</p> <p>4. просмотр видеофильмов, походы в кино;</p> <p>5. товарищеские встречи по культивируемым видам спорта с бывшими воспитанниками (в дни зимних каникул);</p> <p>6. встречи с лучшими воспитанниками «СШ» (во время школьных каникул);</p> <p>7. чествование воспитанников-победителей краевых и Всероссийских соревнований.</p>		<p>истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта</p> <p>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 используя 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</p>
(все группы НП, УТ, ССМ)	<p>Практическая подготовка:</p> <p>1. военно-патриотические мероприятия: День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним Besлан» (3 сентября), День памяти и скорби (22 июня). Акции: «Окна России», «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк» (май), «Окна России» (12 июня).</p> <p>2. проведение традиционных соревнований.</p> <p>3. спортивные мероприятия, посвященные памяти тренеров, спортсменов.</p> <p>4. Традиционные мероприятия: «День защиты детей» (1 июня), «День физкультурника» (август), «Праздник спорта и таланта (6-11 сентября), День молодежи (26 июня), День Петра и Февроньи (8 июля).</p> <p>5. спортивные мероприятия, посвященные праздникам: Нового года, Рождества, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Весны и Труда, Дню Победы.</p>		
<b>Развитие творческого мышления</b>			
(все группы НП, УТ, ССМ)	<p>Практическая подготовка:</p> <p>1. обсуждение прочитанной спортивной литературы</p> <p>2. выпуск стенных газет</p> <p>3. оформление спортивных стендов</p> <p>4. знакомство с архитектурными,</p>	1-2 полугодие	<p>формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного пове-</p>

	историческими и культурными достопримечательностями городов (в рамках участия в спортивных мероприятиях или специально организованных экскурсиях) 5. посещение кино, выставок и др.,		дения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов
<b>Экологическое воспитание</b>			
(все группы НП, УТ, ССМ)	1. лекции, беседы по экологии 2. экскурсии на природу, походы 3. мероприятия по охране природы (во время школьных каникул): трудовой десант «Зеленная планета», «Чистая территория», «Мы против пластика»	1 раз в полугодие	разъяснение причин негативных экологических последствий и возможностей их предотвращения, вовлечение обучающихся в практические мероприятия по охране природы:
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>			
(все группы НП, УТ, ССМ)	1. индивидуальные консультации, убеждение и беседы по вопросам учебно-тренировочного процесса; 2. родительские собрания; 3. анкетирование и опросы родителей; 4. совместная досуговая деятельность, посещение родителями тренировочных занятий и соревнований 5. родительские собрания	1-2 полугодие	способствовать развитию навыков позитивного общения, созданию доброжелательных семейных отношений, благоприятной эмоциональной атмосферы через организацию совместного физкультурно-спортивного досуга; – содействовать формированию сплоченности родителей, тренеров-преподавателей и детей; – укреплять духовно-нравственные традиции семьи и содействовать их возрождению.
<b>Связь с семьей</b>			
(все группы НП, УТ, ССМ)	1. родительские собрания 2. беседы 3. круглых столов с приглашением специалистов 3. внутришкольные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия совместно с родителями: «Веселая и ловкая спортивная семья» 4. День открытых дверей учреждений дополнительного образования (1 раз в год)	1 раз в полугодие  сентябрь	взаимодействие школы и семьи; установление заинтересованного диалога и сотрудничества, установление партнерских отношений с родителями, привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, вовлечение родителей в учебно-тренировочный процесс.

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

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению</b>
Этап начальной подготовки НП -1, 2, 3	Семинар для обучающихся и родителей	2 полугодие 1 раз в год	Ознакомление обучающихся с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	октябрь 1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТ - 1, 2, 3, 4, 5	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ноябрь 1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ССМ	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	октябрь 1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
НП -1, 2, 3, УТ - 1, 2, 3, 4, 5, ССМ	Обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата	1 раз в год 2 полугодие	обязательное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующих <b>сертификатов</b> как обучающимися, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями

**Перечень  
тестов по волейболу не связанных с физическими нагрузками  
для обучающихся этапа начальной подготовки (НП)**

№	Вопросы теста	Ответы теста (жирным цветом выделены правильные ответы)
<b>ТЕСТ № 1</b>		
1.1	Сколько игроков от каждой команды на поле?	<b>6</b>
1.2.	Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу	+ <b>Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил</b> - Допинг – это использование оборудования, которое не прошло утверждение - Допинг – это использование запрещенных субстанций и методов в спорте - Допинг – это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена
1.3.	Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?	10 <b>8</b> 5 3
1.4.	В какие исторические периоды начались исследования биомеханики движений человека	<input type="radio"/> а. в средние века <input checked="" type="radio"/> <b>б. в античности</b> <input type="radio"/> с. в 19 веке <input type="radio"/> d. в первобытном обществе
<b>ТЕСТ № 2</b>		
2.1	До сколько очков длится партия?	<b>25</b>
2.2.	Допинг-контроль проходят только те спортсмены, которые участвуют в Олимпийских или Паралимпийских Играх и мировых чемпионатах?	+ <b>Нет, протестировать могут любого спортсмена</b> - Нет, допинг-контроль проходят и спортсмены в пулах тестирования - Нет, тестируют и персонал профессиональных спортсменов - Да
2.3.	Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?	-капитан команды -игрок,вышедший на замену -игрок,имеющий предупреждение <b>- либеро</b>
2.4.	Основной причиной движения является	a <input type="radio"/> . выносливость <input checked="" type="radio"/> <b>б. сила</b>  <input type="radio"/> с. гибкость <input type="radio"/> d. Ловкость
<b>ТЕСТ № 3</b>		


3.1	В каком направлении совершается переход?	По часовой стрелке
3.2	Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?	+ Спортсмен - Тренер - Врач - Менеджер
3.3	Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?	- предупреждение - замечание <b>- удаление</b> Дисквалификация
3.4	Основной тормозящей силой является	<input type="radio"/> а. скольжение <input type="radio"/> б. вращение Земли <input checked="" type="radio"/> <b>с. трение</b> <input type="radio"/> д. высота над уровнем моря <input type="radio"/>
<b>ТЕСТ № 4</b>		
4.1	Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?	3 спереди, 3 сзади
4.2	Может ли спортсмен отказать от прохождения процедуры допинг-контроля?	<b>Нет, может только запросить отсрочку от немедленной явки на пункт допинг-контроля по уважительной причине</b> - Да, если он опаздывает на поезд/самолет - Да, если он устал и не хочет проходить процедуру допинг-контроля
4.3	Что означают поднятые 4 разведенных пальца одной руки волейбольного первого судьи?	- четвертая партия <b>- четыре удара по мячу</b> - время на подачу истекло  - игрок с номером четыре
4.4	За что спортсмену устанавливается срок дисквалификации от 4 лет до пожизненного	) за <b>назначение</b> 2) за первое использование 3) за повторное использование 4) за попытку назначения 5) за попытку распространения
<b>ТЕСТ № 5</b>		


5.1	Сколько тайм-аутов может взять команда в одной партии?	<b>2</b>
5.2	После того, как я сдал пробу мочи и (или) крови, как долго она может храниться и повторно анализироваться?	+ <b>До 10-ти лет</b> - Неопределенный срок - До 3-х лет - До 1-го года
5.3	Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?	- обоюдная ошибка и переигровка <b>- конец партии или матча</b> - мяч «За» - ошибка при блокировании
5.4	Сила полностью определена, если заданы ее	<input checked="" type="checkbox"/> <b>a. модуль</b>  <input checked="" type="checkbox"/> <b>b. точка приложения</b>  <input type="checkbox"/> c. время  <input checked="" type="checkbox"/> <b>d. направление</b>

Приложение № 4

**Перечень тестов  
по волейболу не связанных с физическими нагрузками для обучающихся учебно-тренировочного этапа (УТ)**

№	Вопросы теста	Ответы теста (жирным цветом выделены правильные ответы)
<b>ТЕСТ № 1</b>		
1.1	Какая страна считается родиной волейбола?	США
1.2.	Врач назначил спортсмену препараты для лечения ОРВИ. Что необходимо	+ <b>Спортсмен обязан убедиться, что препараты не содержат запрещенных субстанций</b> - Если результаты тестирования окажутся положи-

	сделать спортсмену в первую очередь?	тельными из-за препарата, который был получен от врача, то это вина врача - Все препараты, которые дает врач, безопасны - По медицинским показаниям можно принимать что угодно
1.3.	Соответствующие Правила: Указать соответствующую с соответствующей рукой  <b>П В</b>	<b>а). Сетка задета игроком.</b> б). Разрешение на подачу. в). Заступ средней линии
1.4.	В высокоскоростных видах спорта на долю на сопротивления воздушному потоку приходится	<input type="radio"/> а. 20% <input checked="" type="radio"/> <b>б. 90%</b> <input type="radio"/> с. 50% <input type="radio"/> d. 70%
<b>ТЕСТ № 2</b>		
2.1	. В каком году, и кто придумал волейбол?	Уильям Морган 1895 г.
2.2.	Единственной причиной дисквалификации спортсмена является положительный анализ пробы.	<b>Нет, существует еще 10 видов нарушений анти-допинговых правил</b> - Да - Нет, дисквалифицировать могут по трем видам нарушений - Нет, дисквалифицировать могут по пяти видам нарушений
2.3.	Что означает жест судьи? 	а). Вне игры. <b>б). Мяч ушёл за пределы площадки.</b> в). Ошибка блокировки
2.4.	В спортивной антропологии имеются следующие важные проблемы:	а. групповая подготовка спортсменов на основе учета особенностей телосложения  <input checked="" type="checkbox"/> <b>б. формирование определенного телосложения у представителей различных спортивных специали-</b>

		<p style="text-align: center;"><b>заций</b></p> <p><input type="checkbox"/> с. индивидуализация тренировочных нагрузок</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <b>d. начальный отбор детей в конкретные спортивные секции</b></p>
<b>ТЕСТ № 3</b>		
3.1	. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока?	1
3.2	Если спортсмену, по медицинским показаниям, необходимо принимать запрещённое в спорте лекарственное средство, то в какую организацию он должен подать запрос на терапевтическое использование?	<p>+ <b>В национальное антидопинговое агентство или международную федерацию, в зависимости от уровня спортсмена</b></p> <p>- В спортивный диспансер</p> <p>- В ВАДА</p> <p>- В общероссийскую спортивную федерацию</p>
3.3	<p>Соответствующие Правила:</p> <p>Движением руки указать направление подачи</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>а) замена игрока</p> <p><b>б) Разрешение на подачу.</b></p> <p>в) жест в сторону команды которая должна подавать.</p>
3.4	Предметом биомеханики является	<p>механическое перемещение живых самоорганизующихся систем и, прежде всего, человека</p> <p><input type="radio"/> б. техника спортивных движений</p> <p><input type="radio"/> с. механические действия живых самоорганизующихся систем и, прежде всего, человека</p> <p><input checked="" type="radio"/> <b>d. механическое движение живых самоорганизующихся систем и, прежде всего, человека</b></p>
<b>ТЕСТ № 4</b>		
4.1	Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля?	Да
4.2	Что повлечёт за собой нарушение условий нахождения в дисквалификации?	<p>+ <b>Увеличение срока дисквалификации</b></p> <p>- Лишение возможности вернуться к тренировочной/соревновательной деятельности</p>

		- За нарушение условий нахождения в дисквалификации нет санкций
4.3	<p>Соответствующие Правила: 22.2.3.1, 22.2.3.2</p> <p>Вытянуть руку в сторону команды, которая должна подавать</p> <p><b>П В</b></p>	а). Разрешение на подачу. <b>б). жест в сторону команды которая должна подавать.</b> в). Сетка задета игроком.
4.4	В теле человека, как системе, мышечные усилия относятся к силам	<p>. внешним</p> <p><input type="radio"/> б. внутренним</p> <p><input type="radio"/> с. физическим</p> <p><input type="radio"/> d. векторным</p>
<b>ТЕСТ № 5</b>		
5.1	. Укажите размеры волейбольной площадки?	18 на 9 метров
5.2	К нарушениям антидопинговых правил относятся:	<p>+ Подмена или попытка подмены пробы</p> <p>+ Назначение или попытка назначения запрещенного вещества или метода</p> <p>+ Наличие у спортсмена или его персонала запрещенных веществ</p> <p>+ Профессиональное сотрудничество с тренером или врачом, отбывающим период дисквалификации</p> <p>+ Уклонение от прохождения допинг-контроля</p> <p>+ Применение запрещенных веществ и методов</p> <p>- Незнание антидопингового кодекса ВАДА</p> <p>- Нахождение спортсмена в отдаленных местах и местах, куда затруднен доступ инспекторам допинг-контроля</p> <p>- Предоставление информации о местонахождении спортсменом через третьих лиц</p>
5.3	<p>Соответствующее Правило: 18.2</p> <p>Поднять предплечья спереди и сзади и повернуть их вокруг корпуса</p> <p><b>П</b></p>	а). смена площадок б). Разрешение на подачу. в). Замена игрока
5.4	Раздел механики, в котором	а. все перечисленные

	изучают движение тел под действием приложенных к ним сил	<input checked="" type="radio"/> <b>b. динамика</b> <input type="radio"/> c. статика <input type="radio"/> d. кинематика
<b>ТЕСТ № 6</b>		
6.1	Либеро в волейболе это?	Защитник, играющий на задней линии
6.2	Для спортсмена, участвующего в соревнованиях, соревновательный период начинается	<b>+ За 12 часов до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия</b> - За 6 часов до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия - За 24 часа до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия - С церемонии открытия соревнований - С момента старта соревнований в конкретной дисциплине
6.3	Соответствующее Правило: 15 Расположить ладонь одной руки пальцами другой, удерживаемой вертикально (в форме T), и затем указать запрашивающую команду.  <input checked="" type="radio"/> П <input checked="" type="radio"/> В	а). Сетка задета игроком. б). Разрешение на подачу. <b>в). Тайм-аут</b>
6.4	К основным понятиям кинематики относятся	<b>a. траектория</b> <input type="checkbox"/> b. сила <input checked="" type="checkbox"/> <b>c. время</b> <input type="checkbox"/> d. пространство
<b>ТЕСТ № 7</b>		
7.1	Высота сетки для мужчин?	2.43
7.2	При обнаружении в пробе запрещенной субстанции, прежде чем выдвинуть обвинение в возможном нарушении антидопинговых правил, антидопинговая организация обязана сначала доказать, что спортсмен преднамеренно использовал допинг	<b>+ Нет</b> - Да

7.3	<p>Соответствующие Правила: 15.5.1, Круговое движение предплечьями вокруг друг друга</p> <p>П В</p>	а). замена игрока б). смена площадок в). Конец партии
7.4	Многоуровневую теорию построения движений, разработал	<p>. П.Ф. Лесгафт</p> <p><input type="radio"/> б. И.М. Сеченов</p> <p><input type="radio"/> с. А.А.Ухтомский</p> <p><input checked="" type="radio"/> d. Н.А. Бернштейн</p>
<b>ТЕСТ № 8</b>		
8.1	Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи?	1
8.2	Сколько пропущенных тестов и/или случаев невыполнения требований к предоставлению информации о местонахождении могут повлечь за собой дисквалификацию?	<p><b>+ 3 нарушения за 12 месяцев с момента первого нарушения</b></p> <p>- 2 нарушения за 1 календарный год</p> <p>- 4 нарушения за 1 календарный год</p> <p>- 3 нарушения на 1 календарный год</p> <p>- 4 нарушения за 12 месяцев с момента первого нарушения</p> <p>- 2 нарушения за 12 месяцев с момента первого нарушения</p>
8.3	<p>Что означает жест судьи?</p> <p>Соответствующее Правило: 12.4.4 Поднять восемь разведенных пальцев</p> <p>П</p>	<p>а) Сетка задета игроком</p> <p>б) Разрешение на подачу.</p> <p>в) Задержка при подаче</p>
8.4	В телосложении человека различают следующие морфологические особенности тела:	<p>а. тотальные размеры</p> <p><input type="checkbox"/> б. опорно-двигательные</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> c. пропорции</p> <p><input type="checkbox"/> d. весоростовые</p>



**Учебно-тематического плана для каждой группы спортивной подготовки (НП, УТ, ССМ)  
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 тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	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>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	---	---

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
			количество		срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины "волейбол"											
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на 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 голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

9.	Фиксатор луче-запястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

