

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 1 города Белореченска
муниципального образования Белореченский муниципальный район
Краснодарского края**

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ 1
Протокол от 29.08.2025 №1

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора МБУ ДО СШ 1

Н.Ю. Комаров
Приказ от 29.08.2025 № 89

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

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 987

Направленность программы – физкультурно-спортивная
Срок действия программы – **4 года**
Возраст учащихся: **7 - 18 лет**

Разработчики программы:

Мосейчук Л.В., тренер-преподаватель МБУ ДО СШ 1,
заведующий отделением волейбола;
Зенина И.А., тренер-преподаватель МБУ ДО СШ 1.
Лушнова Н.В., заместитель директора по УСР;
Кривошеева О.Ф., инструктор-методист МБУ ДО СШ 1.

г. Белореченск, 2024 год

Содержание

№	Наименование раздела	Страница
1	Общие положения	3
2	Характеристика Программы	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы учащихся, проходящих спортивную подготовку	5
2.2.	Объем Программы	5
2.3.	Виды обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
2.4	Годовой учебно-тренировочный план Программы	9
2.5	Календарный план воспитательной работы	10
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3	Система контроля	23
4.	Рабочая программа	40
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	40
4.2	Учебно-тематический план	61
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	67
6	Условия реализации Программы	67
7	Перечень информационного обеспечения	72
8	Приложения	74

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) составлена в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579.

2. Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по волейболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – ФССП).

3. Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации от от 20.11.2023 № 825 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и нормативными правовыми актами Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 31.07.2020г № 304-ФЗ. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2023г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- постановлением правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- приказом Минспорта России от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- иными действующими нормативно-правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими вопросы осуществления спортивной подготовки.

4. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).

5. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа № 1 города Белореченска муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края (далее - МБУ ДО СШ 1) посредством организации их систематического участия в спортивных

мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд.

Иными целями Программы являются:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья учащихся, организация их свободного времени;
- адаптация учащихся к жизни в обществе, их профессиональная ориентация;
- выявление и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности.

2. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы учащихся, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы учащихся, проходящих спортивную подготовку установлены с учетом приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы учащихся, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество учащихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы учащихся (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14-28
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12-24

2.2. Объем Программы

Объем Программы устанавливается с учетом приложения №2 к ФССП.

Таблица 2 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	6-8	10-12	10-12	10-12	12-18	12-18
Общее количество часов в год	234	312	312	520	520	520	624	624

2.3. Виды обучения, применяющиеся при реализации Программы

При реализации Программы применяются следующие виды обучения:

- *учебно-тренировочные занятия* проводятся в виде групповых, индивидуальных, смешанных учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

В соответствии с п. 15.2 главы VI ФССП продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех 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.

Учебно-тренировочные занятия в МБУ ДО СШ 1 начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов (п.3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО СШ 1:

- 1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- 2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

- *учебно-тренировочные мероприятия* установлены с учетом приложения № 3 к ФССП и включают в себя: учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям, к

чемпионатам России, кубкам России, первенствам России, по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям, официальным спортивным соревнованиям Краснодарского края, по общей и (или) специальной физической подготовке, в каникулярный период, просмотрные учебно-тренировочные мероприятия. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в МБУ ДО СШ 1 в целях качественной подготовки учащихся и направлены на непрерывную подготовку учащихся в течение года (таблица 3).

- спортивные соревнования установлены с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП (таблица 4).

Таблица 3 - 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

Таблица 4 - Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Контрольные	1	1	2	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1	1	1	1
Основные	-			3	3	3	3	3

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными Российской федерацией волейбола, правилами волейбола, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Требования к участию учащихся, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, в соответствии с реализуемой Программой включают:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся 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.

Требования к участию МБУ ДО СШ 1, осуществляющей спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, в соответствии с реализуемой Программой заключается в следующем:

МБУ ДО СШ 1 направляет учащегося и тренера-преподавателя, 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.

Программой предусмотрены иные виды обучения: участие учащихся в качестве участника, спортивного судьи, зрителя в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный

орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти Краснодарского края в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие учащихся в иных видах практических занятий.

Формой обучения по Программе является очная форма.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план Программы

Годовой учебно-тренировочный план Программы разработан с учетом пункта 15 ФССП, приложений №2 и №5 к ФССП, а также с учетом трудоемкости Программы (объема времени на ее реализацию) с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также с учетом порядка и сроков формирования учебно-тренировочных групп (таблица 5).

Таблица 5 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (Приложение 1). Распределение учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям детализируется по этапам подготовки и годам обучения с разбивкой по месяцам (Приложение 2).

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ 1 ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка продолжительностью 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Программы.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО СШ 1:

- 1) установлены сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса: начало – 1 сентября, окончание - 31 августа;
- 2) учебно-тренировочный процесс осуществляется исходя из астрономического часа (60 минут).
- 3) используются принцип непрерывности планирования учебно-тренировочного процесса:

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Специфика воспитательной работы в МБУ ДО СШ 1 состоит в том, что тренер-преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на соревнованиях, где используется свободное время учащихся.

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в кинотеатры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания, нашедших отражение в календарном плане воспитательной работы МБУ ДО СШ 1 (Таблица 6).

1. Профориентационная деятельность
2. Здоровьесбережение
3. Патриотическое воспитание
4. Развитие творческого мышления
5. Правовое воспитание

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно.

Таблица 6 - Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	-Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, включая соревнования в МБУ ДО СШ 1, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в волейболе; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. - Участие в «Спортивном волонтерстве».	В течение года

		- Профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы». - Просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику.	
1.2	Инструкторская практика	- Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; - Беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков. - Информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта». - Встречи с лучшими воспитанниками МБУ ДО СШ 1 «Ровнясь на лучших». - Посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, кинотеатров для просмотра фильмов на спортивную тематику.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов). - «10 000 шагов к жизни» (ко всемирному дню здоровья) - Физкультурные мероприятия в рамках дня физкультурника. - Акция «Я выбираю спорт» - Спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».	
2.2	Режим питания и отдыха	- Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна,	В течение года

		отдыха), оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - Беседы «Режим дня и здоровый организм» и «Режим дня: каждому делу – своё время».	
2.3	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма	Профилактическая деятельность, в том числе: - инструктажи на начало учебного года и перед каникулами; - профилактические беседы, направленные на предотвращение дорожно-транспортного травматизма среди учащихся: «Воспитанные пешеходы», «На велосипеде – без ДТП», «Безопасный путь в школу», «Опасность гаджетов на проезжей части»	В течение года
2.4	Профилактика вредных привычек	Профилактическая деятельность, в том числе: - беседы, направленные на профилактику вредных привычек: курения и употребления алкоголя: «Губительная сигарета» (к международному дню отказа от курения), «Спорт и алкоголь несовместимы», «Учись говорить НЕТ!», «Интернетомания – что это?»; - спортивный праздник «Спорт против вредных привычек»; - выставка рисунков «Мы – за здоровый образ жизни!»	В течение года
2.5	Профилактика употребления психоактивных веществ	Профилактическая деятельность, в том числе: - профилактическая беседа «Психоактивные вещества – вред здоровью»; - спортивная эстафета «Спорт против наркотиков»; - урок здоровья «Осторожно, наркотики!» - выставка рисунков «Мы – за здоровый образ жизни!»	В течение года
2.6	Профилактика преступлений в отношении детей, жестокого обращения с ними и формирования жизнестойкости учащихся	-Профилактические беседы, способствующие формированию жизнестойкости учащихся по теме: «Самое ценное, что у нас есть – жизнь», «Вверх по лестнице жизни», «Я - личность и индивидуальность». - Регулирование взаимоотношений в группах с целью предотвращения конфликтных ситуаций среди учащихся. - Веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья» - мероприятие с целью	

		популяризации спорта в семейном воспитании.	
3.	Патриотическое воспитание учащихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов, 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 зрителей и спортсменов на соревнованиях)	- Лекции, беседы военно-патриотической направленности, конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ». - Встречи с приглашением именитых спортсменов- выпускников МБУ ДО СШ 1 с учащимися. - Участие в акции «Письмо солдату»; - Мероприятия месячника военно-патриотической и оборонно-массовой работы; - Мероприятия, приуроченные ко Дню независимости России. - Мероприятия, приуроченные ко Дню народного единства» - Праздничные мероприятия, посвященные 1 мая и Дню Победы. -Праздничные мероприятия, посвященные Дню защиты детей; - Мероприятия, посвящённые дню города Белореченска и Белореченского района.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МБУ ДО СШ 1 - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне; - Участие в акциях «Бессмертный полк», «Молодость помнит».	В течение года
3.3	Антитеррористическое просвещение учащихся	Инструктажи по антитеррористической безопасности Беседа о последствиях ложных сообщений о готовящихся террористических актах. Беседа «Проявления экстремизма в молодежной среде» Проведение «Дня солидарности в борьбе с терроризмом» - проведение бесед об истории и последствиях терроризма	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование	- Мастер-классы с приглашением спортсменов-выпускников МБУ ДО СШ 1, достигших успехов в спорте.	В течение года

	умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	- Показательные выступления для учащихся, направленные на формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения, правомерное поведение зрителей, расширение общего кругозора юных спортсменов.	
4.2	Эстетическое развитие	Выставки, конкурсы рисунков к тематическим и праздничным датам.	В течение года
5	Правовое воспитание		
5.1	Антидопинговое просвещение	Изучение законодательства РФ в области физической культуры и спорта	В течение года

В рамках воспитательной работы в течение всего года планируется участие учащихся МБУ ДО СШ 1 в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:

- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «волейбол» и терминологии, принятой в виде спорта «волейбол»;
- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;

Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование навыков наставничества;
- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;
- формирование склонности к педагогической работе.

Организация и проведение мероприятий направлены на формирование здорового образа жизни в рамках которых предусмотрено:

- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);
- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами спорта;

В рамках воспитательной работы предусматривается практическая деятельность, направленная на изучение и применение восстановительных процессов учащихся:

- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).

Теоретическая подготовка в рамках реализации раздела 3 плана воспитательной работы направлена на воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважения государственных символов (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта «волейбол» в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, воспитание культуры поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях. Методами реализации этого направления воспитательной работы являются беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые МБУ ДО СШ 1.

Практическая подготовка по патриотическому направлению предусматривает также участие в:

- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;
- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МБУ ДО СШ 1.

Одной из целей воспитательной работы является развитие творческого мышления учащихся, которая достигается в ходе формирования умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.

Методами достижения этих целей являются участие учащихся в семинарах, мастер-классах, показательных выступлениях для учащихся, что способствует:

- развитию навыков учащихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитанию толерантности и взаимоуважения;
- правомерное поведение учащихся в качестве болельщиков;
- расширение общего кругозора учащихся.

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

План антидопинговых мероприятий в МБУ ДО СШ 1 имеет целью: предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, формирование нетерпимости к допингу среди учащихся, повышение уровня знаний учащихся по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов.

Задачи плана антидопинговых мероприятий:

- выявить отношение к проблеме допинга у учащихся;
- способствовать осознанию учащимися актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлению позитивного поведения учащихся, демонстрируемого на соревнованиях;
- обучить основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и негативное отношение к допингу в спорте.
- увеличить число учащихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В соответствии с ФССП план антидопинговых мероприятий реализуется в разделе «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка».

Таблица 7 - План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
1. Допинг и антидопинговые правила - Этимология понятия «допинг». Определение допинга. Исторические предпосылки допинга в спорте. - Антидопинговые правила как инструмент регламентации честной спортивной борьбы. - Принципы «Фейр Плей»	сентябрь-октябрь	Занятия проводятся в форме бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино - и видеоматериалов, обсуждение публикаций
2. Последствия допинга для здоровья -Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов;	ноябрь-декабрь	в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных

- Воздействие запрещенных субстанций на системы организма (эндокринную, сердечно-сосудистую, пищеварительную, нервную, половую).		журналов, а также путём самообразования
3. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности - Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. - Физиотерапевтические методы. - Спортивное питание. - Рационализация режима. Рекреация. - Психологическая подготовка спортсмена	январь февраль	- изучения по заданию тренера-преподавателя специальной литературы. Материал преподносится в доступной для каждой возрастной группы форме. Специальные знания по антидопинговой тематике проверяются при проведении промежуточной аттестации и прохождении онлайн-обучения на сайте РУСАДА.
4. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. - Отстранение от соревнований и лишение наград. - Дополнительные санкции в рамках уголовного и административного и законодательства. - Личная ответственности спортсмена.	март-апрель	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1. Организация и нормативно-правовая база антидопинговой работы - Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), национальное антидопинговое агентство (РУСАДА), федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. - Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс. Запрещенный список. Общероссийские антидопинговые правила. (Приказ Минспорта России №464 от 24.06.21 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».	сентябрь- октябрь	Занятия проводятся в форме бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино - и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера-преподавателя специальной литературы. Материал преподносится в доступной для каждой возрастной группы форме. Специальные знания по антидопинговой тематике проверяются при проведении промежуточной аттестации и прохождении онлайн-
2. Последствия допинга для здоровья -Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; - Воздействие запрещенных субстанций на системы организма (эндокринную, сердечно-сосудистую, пищеварительную, нервную, половую).	ноябрь- декабрь	
3. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности - Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. - Физиотерапевтические методы. - Спортивное питание. - Рационализация режима. Рекреация.	январь февраль	

- Психологическая подготовка спортсмена		обучения на сайте РУСАДА.
4. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. - Отстранение от соревнований и лишение наград. - Дополнительные санкции в рамках уголовного и административного и законодательства. - Личная ответственности спортсмена.	март-апрель	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися умений и навыков инструктора по спорту и судьи по виду спорта «волейбол» для последующего их привлечения к инструкторской и судейской работе.

Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе после получения учащимися на этапе начальной подготовки теоретических знаний.

Инструкторской практике предшествует получение начальных теоретических знаний по методике проведения учебно-тренировочного занятия, построению группы, подаче основных команд в движении, проведению разминки, определению и исправлению ошибок при выполнении упражнений.

Судейской практике предшествует получение начальных теоретических знаний по следующим вопросам:

- Терминология, принятая в волейболе;
- Спортивный судья - центральная фигура соревнований;
- Зависимость эффективности соревнований от уровня судейства;
- Требования, предъявляемые к судейскому составу;
- Этика поведения спортивных судей;
- Квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по баскетболу;

Порядок присвоения квалификационных категорий спортивных судей «юный спортивный судья»;

- Действия судейской бригады до начала и во время соревнований;
- Жесты судейской бригады;
- Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спорте;
- Положение о спортивном соревновании.

Результатом освоения теоретических знаний является отработка учащимися элементов инструкторской и судейской практики по плану инструкторской и судейской практики.

На учебно-тренировочном этапе:

учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- 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.

- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол игры.

- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

- Участвовать в судействе учебных игр самостоятельно.

- Участвовать в судействе официальных соревнований в составе

- Выпускник спортивной школы получает звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Таблица 8. Планы инструкторской и судейской практики

Содержание мероприятия и его форма	Учебно-тренировочный этап				
	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5
Инструкторская практика	Всего часов на каждый год обучения				
Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	8	8	8	10	10
Судейская практика	Всего часов на каждый год обучения				
Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое применение правил спортивной	6	6	6	7	7

борьбы и терминологии, принятой в спортивной борьбе; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение умения ведения протокола соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей					
--	--	--	--	--	--

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных мероприятий.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств разработаны по этапам и годам спортивной подготовки (таблица 9).

Медицинское обеспечение учащихся по Программе осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле за состоянием здоровья учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа № 1 города Белореченска муниципального образования Белореченский район.

Таблица 9 - План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Мероприятия	Периодичность	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		НП1	НП2	НП3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5
Медицинские мероприятия (в часах)		X	X	X	X	X	X	X	X
- Врачебно-педагогические наблюдения	в течение года	X	X	X	X	X	X	X	X
- Предварительные медицинские осмотры	при допуске к мероприятиям	X	X	X	X	X	X	X	X
- Периодические медицинские осмотры	1 раз в год	X	X	X					
- Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной)	1 раз в год				X	X	X	X	X

программе медицинского обследования)									
- Этапные и текущие медицинские обследования	в течение года	X	X	X	X	X	X	X	X
Медико-биологические мероприятия *					X	X	X	X	X
Применение восстановительных средств									
- Применение медико-биологических средств	в течение года				X	X	X	X	X
- Применение педагогических средств	в течение года				X	X	X	X	X
- Применение психологических средств	в течение года				X	X	X	X	X
- Применение гигиенических средств	в течение года				X	X	X	X	X
Количество часов всего		7	9	9	18	18	18	18	18

*Медико-биологические мероприятия проводятся на учебно-тренировочном этапе только для членов сборной команды Краснодарского края.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3. Система контроля

Система контроля Программы разработана для оценки результатов освоения Программы при проведении аттестации учащихся, проводимой на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Программа содержит контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки с учетом приложений к ФССП по виду спорта «волейбол» и уровнем спортивной квалификации учащихся по годам и этапам спортивной подготовки, а также тесты.

По итогам освоения Программы предусмотрено применительно к этапам спортивной подготовки выполнение следующих требований к результатам прохождения Программы, в том числе к участию учащихся в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники волейбола;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях волейболом и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах волейбола;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

Система контроля в МБУ ДО СШ 1 является комплексной и состоит из следующих элементов:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки;
- мониторинг участия / оценка результатов выступлений учащихся на официальных соревнованиях по видам спорта;
- мониторинг выполнения норм, требования и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (ЕВСК);
- мониторинг уровня усвоения теоретических знаний;
- мониторинг уровня освоения знаний, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

На этапе начальной подготовки контролю подлежат:

- теоретические знания об основах безопасного поведения на занятиях волейболом, об основах техники волейбола, об антидопинговых правилах и др.;
- практические умения и навыки по овладению основами техники волейбола, по соблюдению антидопинговых правил;
- повышение уровня физической подготовленности учащихся по результатам ежегодного выполнения контрольно-переводных нормативов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) контролю подлежат:

- теоретические знания о правилах вида спорта «волейбол»; о правилах безопасности на занятиях волейболом, об основных методах саморегуляции и самоконтроля, об антидопинговых правилах и их применение в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической подготовленности по результатам ежегодного выполнения контрольно-переводных нормативов;
- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности по результатам участия в соревнованиях различного уровня;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- участие учащихся в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения;

- участие учащихся в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Краснодарского края, начиная с четвертого года обучения;

- соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимых для зачисления и перевода на следующий год обучения.

Промежуточная аттестация предполагает сдачу учащимися контрольно-переводных нормативов:

- нормативов общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки по волейболу;
- нормативов общей физической и специальной физической подготовки, уровня спортивной квалификации для перевода на учебно-тренировочный этап по волейболу.

При проведении промежуточной аттестации тренер-преподаватель может проверить техническое мастерство учащихся при выполнении ими дополнительных упражнений при принятии решения о переводе на следующий год спортивной подготовки.

В этом случае выполнение тестирования по специальной технической программе осуществляется по аналогии с приёмом нормативов ОФП и СФП.

Содержание специальной технической программы, не установленной ФССП, определяется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и дополнено тренером-преподавателем самостоятельно с учётом специфики вида спорта, уровня подготовленности учащегося.

Оценивание технических приёмов и действий осуществляется по бинарной системе («зачёт/ незачёт»). Для получения зачёта достаточно выполнять необходимый минимум. Минимальный объём технических приёмов и действий должен быть не менее двух.

Кроме сдачи контрольно-переводных нормативов при проведении промежуточной аттестации, тренер-преподаватель подводит итоги освоения других частей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта по результатам:

- мониторинга участия / оценка результатов выступлений учащихся на официальных соревнованиях по видам спорта;
- мониторинга выполнения норм, требования и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (ЕВСК);
- мониторинга уровня усвоения теоретических знаний;

- мониторинга уровня освоения знаний, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Результаты вышеперечисленных мониторингов оформляется тренером-преподавателем в форме протокола.

Контрольно-переводные нормативы разрабатываются в МБУ ДО СШ 1 на основе ФССП по виду спорта «волейбол».

Результаты промежуточной аттестации оцениваются по 5-ти бальной системе.

Результаты промежуточной аттестации по общефизической подготовке и специальной физической подготовке служат основанием для перевода учащихся на следующий год подготовки.

Приём контрольно-переводных нормативов в МБУ ДО СШ 1 проводится комиссией, организация работы которой осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБУ ДО СШ 1.

Промежуточная аттестация проводится в МБУ ДО СШ 1 не реже одного раза в год в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБУ ДО СШ 1.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки – это основной инструмент контроля за качеством физической подготовленности учащихся.

Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей общей и специальной физической подготовки учащихся для определения уровня эффективности учебно-тренировочного процесса. Контрольные нормативы принимаются в начале учебного года (сентябрь).

Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является обоснованность перевода учащихся на следующий год (этап) спортивной подготовки. Контрольно-переводные нормативы принимаются в мае - июне.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы оформляются протоколами.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации учащихся (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «волейбол» и включают:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол» в соответствии с приложением №6 к ФССП (Таблицы 10, 11).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол» в соответствии с приложением №7 к ФССП (Таблица 12).

Таблица 10 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол» (для групп НП1)

Спорта «Волейбол» (для групп ГИИ)				
№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег 30 м	с	не более 6,9	не более 7,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более 12	не более 12,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 8	не менее 6
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 36	не менее 30

Таблица 11 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол» (для групп НП2, НП3)

Нормативы «Волейбол» (для 7-9 классов, 11-12)				
№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег 30 м	с	не более 6,2	не более 6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более 11,5	не более 12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 10	не менее 8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 40	не менее 35

Таблица 12 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 м	с	10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	не менее 9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более 11,5	не более 12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее 10	не менее 8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 40	не менее 35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды	Не устанавливаются	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося МБУ ДО СШ 1 осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

При оценке результатов освоения Программы учитываются результаты участия учащегося в спортивных соревнованиях (таблица 13) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации:

Таблица 13 - Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Контрольные	1	1	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1	1	1	1
Основные	-			3	3	3	3	3

Оценка уровня подготовки учащихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения учащихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации.

Перечень вопросов по спортивной подготовке, не связанной с физическими нагрузками для этапа начальной подготовки

- Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...
а) США б) Канаде в) Японии г) Германии
- В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...
а) 2 б) 3 в) 5 г) 6
- Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?
а) круг б) треугольник в) трапецию г) ромб
- Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?
а) в 1956 году б) в 1957 году в) в 1958 году г) в 1959 году
- "Либеро" в волейболе - это ...
а) Игрок защиты б) Игрок нападения
в) Капитан команды г) запасной игрок
- Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
а) Произвольно б) По часовой стрелке
в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер
- Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....

- а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру
 - б) Мяч, коснувшийся рук игрока
 - в) Мяч, находящийся в пределах площадки
 - г) Мяч в руках подающего игрока
8. Ошибками в волейболе считаются....
- а) "Три удара касания"
 - б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание"
 - в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
 - г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела
9. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...
- а) Оба удаляются с площадки б) Подача считается выполненной
 - в) Подача переигрывается г) Считается у команды 2 касания
10. Волейбольная площадка имеет размеры:
- а) 18м на 8м б) 18м на 9м в) 19м на 9м г) 20м на 10м
11. "Бич-волей" - это:
- а) Игровое действие б) Пляжный волейбол в) Подача мяча г) Прием мяча
12. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?
- а) 8 сек б) 10 сек в) 5 сек г) 6 сек
13. Команда в волейболе состоит из игроков.
- а) 14 б) 12 в) 10 г) 6
14. Правила игры в волейбол предусматривают замен в одной партии.
- а) 9 б) 5 в) 6 г) 8
15. Принимать подачу в волейболе имеет право
- а) Любой играющий б) Только «либеро»
 - в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 . .
16. В волейболе игроки задней линии атакуютс зоны:
- а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 . в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки
17. Волейбольная площадка условно делится на деятельности.
- а) 8 зон б) 4 зоны. в) 6 зон г) 5 зон
18. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в.....
- а) трех партиях б) четырех партиях
 - в) в пяти партиях г) в двух партиях
19. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе
- а) одного либеро. б) двух либеро в) трёх либеро г) четырёх либеро
20. Переход в волейболе между игроками делают
- а) по часовой стрелке. б) против часовой стрелки.
 - в) по диагонали г) по чётным и нечётным зонам
21. Либеро может:

- а) ставить блоки б) осуществлять переход
в) проводить атаки г) принимать подачу.
22. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить по 30 секунд.
а) 1 тайм-аут б) 2 тайм-аута в) 3 тайм-аута г) 4 тайм-аута
23. В пятой партии (тай брейк) счет идет дос разницей в 2 очка.
а) 20 очков б) 16 очков в) 15 очков г) 25 очков
24. В волейболе в партии счет может быть
а) 24 : 25 б) 24 : 23 в) 28 : 29 г) 30 : 32
25. Антенны считаются частью волейбольной сетки и
а) ограничивают по бокам плоскость перехода. б) ограничивают высоту атаки
в) используются для красоты г) используются для установки видео камер.
26. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе
а) Вашингтон. б) Лозанна. в) Женева г) Лондон
27. Международная федерация волейбола (фр. Fédération Internationale de Volleyball) ФИВБ , FIVB создана в году.
а) 1949 б) 1950 в) 1949 г) 1947
28. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...
а) нижняя передача мяча двумя руками;
б) нижняя передача одной рукой;
в) верхняя передача двумя руками.
29. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...
а) на все пальцы обеих рук; б) на три пальца и ладони рук
в) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
30. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...
а) прием игроком стойки волейболиста;
б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
в) своевременное сгибание и разгибание ног
31. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...
а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
б) полусогнутыми руками;
в) полным выпрямлением рук и ног.
32. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на
а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
б) расстоянии 30-40 см выше головы;
в) уровне груди;

33. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
- а) Сверху двумя руками.
 - б) Снизу двумя руками.
 - в) Одной рукой снизу.
34. Какой подачи не существует?
- а) Одной рукой снизу. б) Двумя руками снизу.
 - в) Верхней прямой. г) Верхней боковой.
35. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...
- а) двух партий;
 - б) трех партий;
 - в) пяти партий.
36. До скольких очков ведется счет в решающей партии?
- а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.
37. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
- а) Допускается .
 - б) Не допускается.
 - в) Допускается с согласия команды соперника.
38. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
- а) Одно. б) Два. в) Три.
39. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...
- а) подача считается проигранной;
 - б) подача повторяется этим же игроком;
 - в) подача повторяется другим игроком этой же команды.
40. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...
- а) подача повторяется;
 - б) игра продолжается;
 - в) подача считается проигранной.
41. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...
- а) подача повторяется; б) подача считается проигранной;
 - в) игра продолжается.
42. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?
- а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.

43. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

а) 1, 2, 3; б) 2, 3, 4; в) 3, 4, 5.

44. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

45. Стойка волейболиста помогает игроку ...

а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

в) выполнить нападающий удар.

Перечень вопросов по спортивной подготовке,
не связанной с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа

1. Что означает слово волейбол?

- рука и мяч

- сетка и мяч

- удар с лёту и мяч

- удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- Уильям Дж. Морган

- Пьер де Кубертен

- Джеймс Нейсмит

- Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- Бразилия

- Куба

- США

- Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

- с подачи

- с передачи

- с подбрасывания арбитром над сеткой

- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)

- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)

- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)

- любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- 8×16 м

- 9×18 м

- $10,97 \times 23,77$ м

- 15×28 м

7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- игра ногой

- удар при поддержке партнёра

- 4 удара

- последовательное касание разными частями тела

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- 8,5 м

- 10,5 м

- 12,5 м

- 14,5 м

9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

- 2,5 м

- 3 м

- 3,5 м

- 4 м

тест 10. Каков вес волейбольного мяча?

- 260 – 280 г

- 325 – 375 г

- 410 – 450 г

- 425 – 475 г

11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- 10

- 12

- 14

- 16

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

- 12

- 16

- 18

-24

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

- игра без номеров

- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах

- игра в очках

- игра босиком

14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- 3

- 4

- 5

- 6

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- 3:2

- 3:1

- 3:0

- 4:0

16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- 15

- 20

- 25

- 30

17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- 15

- 17

- 20

- 21

18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- 3

- 4

- 5

- 6

19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?

- 1, 2, 3

- 2, 3, 4

- 4, 5, 6

- 1, 5, 6

20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

- 1

- 2

- 5

- 6

21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

- 3

- 4

- 5

- 6

22. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?

- последовательное касание одним действием при выполнении первого удара

- неумышленное касание игроком мяча

- к мячу одновременно коснулось несколько игроков

- к мячу коснулись блокирующие игроки

23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

- три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком

- три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой

- единовременное касание мяча разными частями тела

- удар при поддержке

24. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?

- засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч

- засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч

- засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша

- засчитать каждой команде по 1 очку

25. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

- 10

- 8

- 5

- 3

26. Что из перечисленного запрещается в волейболе?

- блокирование подачи соперника

- удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке
- три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков

- несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

27. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

- 1
- 2
- 3
- 4

28. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?

- капитан команды
- игрок, вышедший на замену
- игрок, имеющий предупреждение
- либеро

29. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?

- 2:0
- 2:1
- 2:2
- любой из вышеуказанных

30. Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?

- выполнять подачу
- выполнять блокирование
- выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки
- выходить на замену неограниченное количество раз

31. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?

- жёлтая карточка
- красная карточка
- жёлтая и красная карточки вместе
- жёлтая и красная карточки отдельно

32. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?

- предупреждение
- замечание
- удаление
- дисквалификация

33. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?

- 2
- 3
- 4
- 5

34. Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?

- поднять два больших пальца вверх
- скрестить руки на груди
- опустить обе руки вдоль тела
- выпрямить обе руки в стороны

35. Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?

- четвёртая партия
- четыре удара по мячу
- время на подачу истекло
- игрок с номером четыре

36. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?

- обоюдная ошибка и переигровка
- конец партии или матча
- ошибка при блокировании

37. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?

- мяч «в площадке»
- мяч «за»
- переигровка
- потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо

38. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?

- подача переходит сопернику без засчитывания очка кому-либо
- подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко
- подача переходит сопернику, и соперник получает очко
- подача переходит сопернику и соперник два очка

39. Какой счёт фиксируется в волейбольном матче и в каждой партии, если одна из команд считается «не явившейся»?

- 0:1 и 0:1
- 0:1 и 0:25

- 0:3 и 0:1

- 0:3 и 0:25

40. Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?

- присуждается ничья или победа той команде, которая выигрывала в партиях, без учёта недоигранной партии?

- присуждается ничья или победа в партии на момент её остановки, и присуждается ничья или победа в матче на основании полностью сыгранных и недоигранной партий

- присудить ничью в матче

- сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче.

Проведение итоговой аттестации Программой не предусмотрено.

4. Рабочая программа

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

Рабочая программа содержит программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Реализация Программы осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУ ДО СШ 1.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

В Программе конкретизируются требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки. На этапе начальной подготовки результаты реализации Программы направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) результаты реализации Программы направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

В МБУ ДО СШ 1 учебно-тренировочные занятия имеют следующую структуру: водная часть: инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии, отметка в журнале учёта работы тренера-преподавателя присутствующих и отсутствующих учащихся, знакомство учащихся с намеченным содержанием основной части занятия и объеме, создание соответствующей психологической установки и положительного эмоционального состояния. Продолжительность вводной части около 5 минут.

Подготовительная часть (разминка) переводит организм учащихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок. Выполняются упражнения умеренной интенсивности. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

Разминка делится на две части – общую и специальную. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для достижения этого выполняются упражнения по общей физической подготовке.

Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. В основе физической подготовки учащихся в группах этапа-начальной подготовки лежит спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется, главным образом, в разминке и в заключительной части занятия.

Основная часть учебно-тренировочного занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма учащихся в сравнительно спокойное состояние. В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

Общая физическая подготовка (для всех этапов)

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста учащихся и специфики волейбола.

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, 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 в себя группировки и перекаты в различных положениях, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад, стойку 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 этапов)

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. 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.

Техническая, тактическая, интегральная подготовка Этап начальной подготовки первый год обучения (НП1)

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

Распределение времени на основные разделы работы в первый год обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. В соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования.

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. Подачи. 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: приём 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 и третий год обучения (НП2, НП3)

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 физическую подготовку. 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. 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; соревнование 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. Приём сверху двумя руками: приём мяча, наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, с выпадом в сторону с перекатом на спину и бедро, приём нижней прямой подачи.
4. Прием снизу двумя руками: приём 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 приёме 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 приёме 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, первый-второй год подготовки
(УТ1, УТ2).

Отличительной особенностью первого года обучения является стабильная специализированная подготовка учащихся в отобранных в процессе работы в группах начальной подготовки. На этом этапе важно добиться стабилизации состава учебных групп, воспитать стойкий интерес к волейболу, квалифицированно решать поставленные задачи.

Распределение времени на основные разделы подготовки на первом году обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования.

Повышается значение интегральной подготовки. Это связано с необходимостью объединения (интеграции) эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, технической, тактической) с целью ее реализации в условиях игровой деятельности. С первого года обучения в тренировочных группах вводятся инструкторская и судейская практика.

Техника нападения.

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

Учебно-тренировочный этап третий год подготовки (УТЗ)

На третьем году обучения учащиеся достигают достаточно высокого уровня физической подготовленности, прочно овладевают основами техники и тактики игры, приобретают определенные игровые навыки, что позволяет ставить вопрос о достижении в определенные сроки учебного года высокой спортивной формы. Поэтому с третьего года обучения вводится периодизация учебно-тренировочного процесса.

Занятия проводятся не менее 3 раз в неделю и продолжительность некоторых из них увеличиваются.

Техника нападения. Перемещение: сочетание способов перемещения на максимальной скорости.

1. 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.

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

3. 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. Приём 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 полёта 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 доигровке, 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 (УТ4)

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

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

Техника нападения.

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

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: 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. Приём 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 действия 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: приём 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 (УТ5)

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 учащихся.

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 слабейшей рукой; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из – за линии нападения.

Техника защиты

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

2. Приём мяча: сверху и снизу двумя руками последующим падением, приём снизу с последующим падением на грудь; чередование способов приёма в зависимости от направления и скорости полёта 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 – приём 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.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка учащихся осуществляется в течение всех лет спортивной подготовки в МБУ ДО СШ 1. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, лекции, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На учебно-тренировочном этапе методами теоретической подготовки являются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки учащихся, разбор и анализ игр, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

На всех этапах спортивной подготовки проводятся организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики игры в волейбол, изучается специальная литература по вопросам теории и методики спорта, организуются встречи и беседы со спортсменами, чтение спортивных газет и

журналов, наблюдение за содержанием тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Теоретическая подготовка проводится в как в форме отдельных теоретических занятий, в форме элемента учебно-тренировочных занятий или непосредственно при проведении тренировки.

Психологическая подготовка

Повышение уровня психологической подготовленности связано с изучением психологических особенностей деятельности учащихся, что помогает целенаправленно и планомерно воспитывать их психические качества и функции, необходимые для успешного выступления в соревнованиях.

Программа учитывает высокую эмоциональную и интеллектуальную насыщенность, характерную для волейбола. Игра в волейбол связана с определённым риском и требует от учащихся смелости и самообладания. Эти качества необходимо развивать у учащихся в процессе реализации предметной области.

Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развития скорости реакции, быстроты движений. Под влиянием тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода, как момент различения, узнавания и особенно выбора действия за счет выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в волейболе нельзя доверяться только одной скорости реакции. Необходимо вырабатывать и умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в волейболе крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий — все это предъявляет высокие требования к психике волейболистов, особенно к их мышлению.

Быстрый темп игры, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый прием, бурная реакция зала — все это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции игроков. Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру волейболистов, другие - отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

Психологическая подготовка волейболистов к предстоящему соревнованию или отдельной игре осуществляется на основе общей

психологической подготовки и связана с задачами, возникающими перед учащимися в конкретном соревновании.

Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления учащихся и их психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

В психологии спорта принято делить психологическую подготовку на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи.

Общая подготовка осуществляется в единстве с физической, тактической, технической на протяжении всего многолетнего периода подготовки и её задачами являются:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена.
- Развитие процессов восприятия. В том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как чувство мяча», «чувство площадки», «чувство времени».
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
- Развития тактического мышления, памяти. Представления воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, применять эффективные решения и контролировать свои действия. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
- Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.
- Развитие волевых качеств.
- Осознание игроками особенностей предстоящей игры.
- Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также оценка собственных возможностей.

4. Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Психологическая подготовка учащихся к предстоящим соревнованиям проводится на базе общей психологической подготовки и её задачами являются:

- Сознание игроками особенности предстоящей игры.
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.
- Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка действий с учетом этих способностей.
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящее время.
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях выполнения, поставленных задач в предстоящей игре.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Таблица 14. Психологическая подготовка учащихся на различных этапах обучения

Задачи психологической подготовки	Методы, средства и формы воздействия
Этап начальной подготовки	
-развитие устойчивого интереса к занятиям спортом вообще и к занятиям волейболом в частности; -формирование установки на тренировочную деятельность	-беседы; -убеждения; педагогическое внушение; -моделирование состязательных ситуаций на тренировке; -введение ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения и т.п.) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей.
Учебно-тренировочный этап	
-формирование установки на соревновательную деятельность; -совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, таким как: общая эмоциональная устойчивость; чувство соперничества; активность в преодолении трудностей; независимость, самостоятельность в принятии решений; чувство ответственности и долга перед командой; устойчивость к усталости; -формирование личности учащегося, обладающего высокой психологической устойчивостью, бойцовскими качествами, настроен на достижение высоких спортивных результатов; -совершенствование свойств личности, значимых для достижения высоких спортивных результатов: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессам в ситуациях повышенной ответственности, высокая спортивная соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.	- целенаправленное повседневное развитие тех черт личности у учащегося, которые у него слабо выражены; - сочетание психологической подготовки с воспитательной деятельностью; -моделирование соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе; -самоубеждение; -самоприказы; -самовнушения; -проведение психологических мероприятий, направленных на снятие необоснованных страхов и тревожности; -сочетание психологической подготовки с аутотренингом; -увеличение спортивной соревновательной деятельности; -тестирование на идеальную модель спортсмена с последующей корректировкой программы подготовки

Технико-тактическая (интегральная подготовка)

Важнейшей частью подготовки учащихся является спортивная тренировка, которая является специализированным педагогическим процессом подготовки к спортивным состязаниям, направленный на

достижение максимально возможного для данного учащегося уровня подготовленности. Только в процессе учебно-тренировочного занятия происходит формирование специальных знаний, навыков и умений, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма учащихся, воспитание необходимых качеств личности.

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы учащийся умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами спортивной подготовки; достижение стабильности действий учащихся в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка является одним из важнейших факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. В волейболе, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого учащегося, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного вида спорта.

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности учащегося: технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности и соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

-специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным.

При этом важно соблюдать условия проведения соревнований. Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно соревновательных упражнений.

Интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки затрудненные и усложненные условия.

Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годичного цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени-на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки.

Интегральная подготовленность характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности- технической, физической, тактической, психической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности учащихся к ответственным соревнованиям.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке с разбивкой по этапам спортивной подготовки (таблица 16)

Таблица 16 - Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие волейбола. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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 учащихся при занятиях физической культурой и спортом	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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 волейбола	май	Понятие о технических элементах волейбола. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила волейбола	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 волейболу.
	Режим дня и питание учащихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
Режим дня и питание учащихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	январь	Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка в волейболе	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки в волейболе, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям по волейболу.
Правила волейбола	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы учащихся.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Программа предполагает поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще подготовительный (3-4 месяца) и специально подготовительный (3-4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих обще подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации учащихся длительность обще подготовительного этапа сокращается, а специально подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления юных волейболистов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице 15

Таблица 15. Примерное распределение нагрузки по микроциклам

Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
Подготовительный этап	
Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемов игры в волейбол. <i>Обще подготовительный этап</i>, задачей которого является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности. <i>Специально-подготовительный этап</i>, задачами которого являются увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – обще подготовительный и специально-подготовительный. <i>Обще подготовительный этап</i> – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). <i>Специально-подготовительный этап</i> - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
Предсоревновательный этап	
Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
Соревновательный этап	

В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.
Переходный этап	
Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» регламентируются пунктом V ФССП «Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол»

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

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

6. Условия реализации Программы

МБУ ДО СШ 1 обеспечивает соблюдение требований к кадровым, материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ 1, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н.

Реализация Программы обеспечивается семью педагогическими работниками, которые имеют высшее образование по специальности.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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 учащимися).

Кадровые условия реализации Программы соответствуют пункту 13 раздела 6 ПССП. Непрерывность профессионального образования обеспечивается в МБУ ДО СШ 1 путем профессиональной переподготовки и повышения квалификации не реже 1 раза в три года в соответствии с законом об образовании в РФ.

В МБУ ДО СШ 1 соблюдаются требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, которые предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приложением №10 к ФССП).

Таблица 17 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4

6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол)	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	комплект	15
19.	Утяжелитель для рук	комплект	15
20.	Фишки (конусы)	штук	24

Обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с приложением №11 к ФССП отражено в таблице 18.

Таблица 18 - 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)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на учащегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на учащегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на учащегося	-	-	1	1
4.	Наколенники	пар	-	-	-	1	1
5.	Носки	пар	на учащегося	-	-	2	1
6.	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	на учащегося	-	-	1	2

	(голеностопник)						
7.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на учащегося	-	-	1	1
8.	Футболка	штук	на учащегося	1	1	2	1
9.	Шорты (трусы спортивные) для юношей	штук	на учащегося	1	1	2	1
10.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на учащегося	1	1	2	1

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ 1 ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (Приложение 1).

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 1.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

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.

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

7. Перечень информационного обеспечения

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
13. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
14. Спортивные игры: правила, тактика, техника: Учебное пособие под редакцией Конеевой Е.В., Москва, 2020, 322 с.
15. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
16. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
17. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.

18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.

19. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.

20. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

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

22. Методические разработки, схемы, таблицы.

«Правила вида спорта «волейбол» (утв. приказом Минспорта России от 29.03.2022 № 261)

Сайты:

1. <http://www.sports.ru>
2. <http://www.slamdunk.ru>
3. <http://www.world-sport.org>
4. <http://www.consultant.ru>
5. <http://www.minsport.gov.ru>
6. <https://russivolley.ru/>
7. <https://volley63.ru/>
8. <https://minsport.samregion.ru/>

Годовой учебно-тренировочный план Программы

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки															
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		НП1		НП2		НП3		УТ1		УТ2		УТ3		УТ4		УТ5	
		Недельная нагрузка в часах															
		4,5-6		6-8		7-8		10-12		10-12		10-12		12-18		12-18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2		2		2		3		3		3		3		3	
		Минимальная наполняемость групп (человек)															
		14		14		14		12		12		12		12		12	
1.	Общая физическая подготовка	68	29,1%	88	28,2%	88	28,2%	97	18,7%	95	18,3%	95	18,3%	100	16,0%	100	16,0%
2.	Специальная физическая подготовка	27	11,5%	40	12,8%	40	12,8%	74	14,2%	76	14,6%	76	14,6%	92	14,7%	92	14,7%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	26	5,0%	26	5,0%	27	5,2%	37	5,9%	37	5,9%
4.	Техническая подготовка	54	23,1%	74	23,7%	74	23,7%	124	23,8%	128	24,6%	128	24,6%	150	24,0%	150	24,0%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	34	14,5%	54	17,3%	54	17,3%	95	18,3%	94	18,1%	95	18,3%	130	20,8%	130	20,8%
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0,0%	0	0,0%	0		14	2,7%	14	2,7%	14	2,7%	17	2,7%	17	2,7%
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	3,0%	9	2,9%	9	2,9%	18	3,5%	18	3,5%	18	3,5%	18	2,9%	18	2,9%
8	Интегральная подготовка	44	18,8%	47	15,1%	47	15,1%	72	13,8%	69	13,3%	67	12,9%	80	12,8%	80	12,8%
	Общее количество часов в год	234	100%	312	100%	312	100%	520	100%	520	100%	520	100%	624	100,0%	624	100%
	в том числе самостоятельная подготовка	47		62		62		104		104		104		125		125	

*Объем самостоятельной подготовки составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки до 1 года обучения (НП1)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	4	5	5	6	6	6	6	6	68
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	27
3.	Участие в спортивных соревнованиях													0
4.	Техническая подготовка	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	34
6.	Инструкторская и судейская практика													
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1		1	1	1	1				1		7
8	Интегральная подготовка	2	2	3	3	3	5	5	4	4	4	4	5	44
Итого (ч)*		20	20	20	20	16	19	19	20	19	19	21	21	234

*Объем самостоятельной подготовки составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки свыше года обучения (НП2-НП3)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	6	8	7	7	7	7	7	7	88
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	5	4	40
3.	Участие в спортивных соревнованиях													0
4.	Техническая подготовка	6	6	6	6	7	6	7	6	6	5	6	7	74
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	5	5	4	3	4	4	5	5	5	5	5	54
6.	Инструкторская и судейская практика													0
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		1	1		1	1	1	1	1	1		9
8	Интегральная подготовка	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	5	47
Итого (ч)*		26	26	26	26	22	25	26	27	26	26	28	28	312

*Объем самостоятельной подготовки составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа до трех лет обучения (УТ1)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	8	9	8	8	7	8	8	9	8	8	8	8	97
2.	Специальная физическая подготовка	7	7	6	7	4	6	6	7	6	6	6	6	74
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	26
4.	Техническая подготовка	11	11	11	11	8	10	10	10	10	10	11	11	124
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	95
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	14
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	18
8	Интегральная подготовка	6	6	5	5	5	8	7	6	6	6	6	6	72
Итого (ч)*		45	45	45	45	35	44	44	44	43	43	44	43	520

*Объем самостоятельной подготовки составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа до трех лет обучения (УТ2)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	95
2.	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	5	6	6	6	6	6	7	6	76
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	26
4.	Техническая подготовка	12	12	12	11	9	11	10	10	11	10	10	10	128
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	6	8	8	9	7	8	8	8	94
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	14
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	18
8	Интегральная подготовка	5	5	6	6	4	6	6	6	6	7	6	6	69
Итого (ч)*		45	45	45	45	35	44	44	44	43	43	44	43	520

*Объем самостоятельной подготовки составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа до трех лет обучения (УТЗ)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	95
2.	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	5	6	6	6	6	6	7	6	76
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	27
4.	Техническая подготовка	12	12	12	11	9	11	10	10	11	10	10	10	128
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	6	8	8	9	8	8	8	8	95
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	14
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	18
8	Интегральная подготовка	5	5	6	6	4	6	6	6	5	6	6	6	67
Итого (ч)*		45	45	45	45	35	44	44	44	43	43	44	43	520

*Объем самостоятельной подготовки составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа до трех лет обучения (УТ4-УТ5)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	7	8	7	8	7	9	9	9	100
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	6	7	7	8	8	8	8	8	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	37
4.	Техническая подготовка	13	13	13	13	10	12	12	13	12	13	13	13	150
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	11	11	11	9	11	11	11	11	11	11	11	130
6.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	17
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	18
8	Интегральная подготовка	6	7	7	7	7	6	7	7	6	6	7	7	80
Итого (ч)*		54	54	54	54	44	50	50	54	50	52	54	54	624

*Объем самостоятельной подготовки составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

