

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

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ 1
Протокол от 28.04.2023 №5

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО СШ 1
Н.Ю. Комаров
Приказ от 28.04.2023 №105

**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:

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

г. Белореченск, 2023 год

Содержание

№	Наименование раздела	Страница
1	Общие положения	3
2	Характеристика Программы	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, 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	11
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
3	Система контроля	24
4.	Рабочая программа	38
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	38
4.2	Учебно-тематический план	62
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	65
6	Условия реализации Программы	66
7	Перечень информационного обеспечения	70
8	Приложения	72

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

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 14.12.2022 №1218 «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»;
- 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 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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – учащиеся) в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» 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, проходящих спортивную подготовку (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	364	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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ ДО СШ 1 формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

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.

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 по индивидуальным планам спортивной 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:
 - перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы;
 - ежегодное, позволяющее составить календарный график учебно-тренировочного процесса для каждого этапа спортивной подготовки;
 - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
 - ежемесячное, которое предполагает детализацию ежегодного и ежеквартального плана 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.

Годовой учебно-тренировочный план разработан с учетом приложения 5 к ФССП (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

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. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

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.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и является составной частью Программы деятельности МБУ ДО СШ 1.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащегося во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания учащихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Дисциплинированность воспитывается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это постоянно обращает внимание тренер-преподаватель.

Учебная группа является важным фактором нравственного формирования личности учащегося, где возникают и проявляются разнообразные отношения: учащегося к своим товарищам, между членами группы, между спортивными коллективами. Дружный коллектив способствует всестороннему нравственному, умственному и физическому развитию учащихся,

С самого начала реализации Программы воспитывается спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач воспитательной работы. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для учащегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Систематические учебно-тренировочные занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у учащихся.

На занятиях с юными волейболистами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренер-преподаватель так организует учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи осязаемого интеллектуального совершенствования. Формулировку общих принципов поведения тренер-преподаватель подкрепляет ссылками на конкретные данные, опыт самих

учащихся. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Важным методом нравственного воспитания является поощрение учащихся – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и группы. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и должно соответствовать действительным заслугам учащегося.

Воспитательная работа в МБУ ДО СШ 1 направлена и на соблюдение этики на игровой площадке и вне её. Перед соревнованиями тренер-преподаватель настраивает учащихся на достижение победы и, на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учащихся во время соревнований, тренер-преподаватель делает вывод о сформированности у них необходимых качеств.

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. Патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профориентационное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы; уважения к тренеру-преподавателю и другими участниками образовательных отношений в МБУ ДО СШ 1, приобщение к истории, традициям.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины.

5. Здоровьесбережение: развитие потребностей в здоровом образе жизни.

6. Развитие творческого мышления.

Таблица 6 - Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Этапы и годы подготовки
Раздел 1. Спортивные мероприятия			
1.1	Спортивные мероприятия в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий	в течение года	НП2-НП3, УТ1-УТ5

Раздел 2. Участие в проведение акций			
2.1	«День открытых дверей»	сентябрь	НП1-НП3,
2.2	«День солидарности в борьбе против терроризма»	сентябрь	НП1-НП3, УТ1-УТ5
2.3	«Неделя безопасности дорожного движения»	сентябрь	НП1-НП4
2.4	«Молодость помнит»	май	НП1-НП3, УТ1-УТ5
2.5	«Бессмертный полк»	май	
Раздел 3. Мероприятия к памятным и праздничным датам			
3.1	Мероприятия, приуроченные ко Дню народного единства	1-4 ноября	НП1-НП3, УТ1-УТ5
3.2	Мероприятия, посвященные Новому году: Спортивные мероприятия на призы Деда мороза и снегурочки «Новогодняя эстафета»	декабрь	НП1-НП3
3.3	Участие в месячнике военно-патриотической и оборонно-массовой работы	январь- февраль	НП1-НП3, УТ1-УТ5
3.4	Праздничные мероприятия, посвященные Международному женскому дню 8 Марта	март	НП1-НП3, УТ1-УТ5
3.5	Праздничные мероприятия, посвященные 1 мая и Дню Победы	май	НП1-НП3, УТ1-УТ5
3.6	Праздничные мероприятия, посвященные Дню защиты детей	1 июня	НП1-НП3
3.7	Мероприятия, посвящённые дню города	август	НП1-НП4, УТ1-УТ5
Раздел 4. Профилактика употребления психоактивных веществ и формирования здорового и безопасного образа жизни			
4.1	Профилактическая беседы «Психоактивные вещества – вред здоровью»	в течение года	НП1-НП3, УТ1-УТ5
4.2	Просмотр фильма антиалкогольной направленности «Чижик-пыжик»	январь	НП1-НП3,
4.3	Спортивная эстафета «Спорт против наркотиков»	март	
4.4	Урок здоровья «Осторожно – наркотики!»	май	НП1-НП3, УТ1-УТ5
4.5	Соревнования «Мы говорим: «НЕТ!», приуроченные к международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом	июнь	НП1-НП3, УТ1-УТ5
Раздел 5. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма			
5.1	Проведение профилактических бесед с обучающимися: - «Твой безопасный путь в школу»; - «Воспитанные пешеходы»; - «Мы – пассажиры»; - «Бытовым привычкам не место на дороге»; - «На велосипеде без ДТП»	сентябрь октябрь декабрь март июнь	НП1-НП3, УТ1-УТ5
5.2	Проведение инструктажей: - на начало учебного года; - перед осенними каникулами; - перед зимними каникулами; - перед весенними каникулами; - перед летними каникулами	сентябрь октябрь декабрь март июнь	НП1-НП3, УТ1-УТ5
5.3	Профилактическое занятие «Оказание первой	март	УТ1-УТ5

	медицинской помощи при ДТП»		
5.4	Индивидуальная работа с учащимися, нарушившими правила дорожного движения	по необходимости	НП1-НП3, УТ1-УТ5
Раздел 6. Антитеррористическое просвещение обучающихся, противодействие терроризму и экстремизму			
6.1	Проведение «Дня солидарности в борьбе с терроризмом» - проведение бесед об истории и последствиях терроризма	3 сентября	НП1-НП3, УТ1-УТ5
6.2	Беседа о последствиях ложных сообщений о готовящихся террористических актах.	октябрь	НП1-НП3, УТ1-УТ5
6.3	Практическое занятие «Действия при обнаружении взрывного устройства»	ноябрь	НП1-НП3, УТ1-УТ5
6.4	Учебная эвакуация на случай возникновения террористической угрозы, проверки защищенности и возможности возникновения криминогенной ситуации	декабрь	НП1-НП3, УТ1-УТ5
6.5	Профилактические беседы: «Как вести себя, если вас взяли в заложники» «Как вести себя в условиях теракта» «Проявления экстремизма в молодежной среде	февраль март май	НП1-НП3, УТ1-УТ5
6.6	Инструктаж на начало учебного года	сентябрь	НП1-НП3, УТ1-УТ5
6.7	Инструктаж об ответственности за заведомо ложное сообщение о террористическом акте	сентябрь	
6.8	Инструктаж по мерам антитеррористической безопасности в период осенних каникул	октябрь	
6.9	Проведение инструктажа антитеррористической безопасности, в том числе в сети интернет, соблюдение мер предосторожности во время проведения массовых новогодних мероприятий.	декабря	
6.10	Инструктаж по мерам антитеррористической безопасности в период весенних каникул	март	
6.11	Инструктаж по мерам антитеррористической безопасности в период летних каникул	май	
Раздел 7. Профилактика преступлений в отношении детей, жестокого обращения с ними и формирования жизнестойкости учащихся			
7.1	Проведение индивидуальных бесед профилактического характера с учащимися, склонными к совершению правонарушений	в течение года	НП1-НП3, УТ1-УТ5
7.2	Профилактические беседы, способствующие формированию жизнестойкости учащихся по теме: «Самое ценное, что у нас есть – жизнь»; - «Вверх по лестнице жизни». - «Я - личность и индивидуальность»;	сентябрь март апрель	НП1-НП3, УТ1-УТ5
7.3	Веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья» - мероприятие с целью популяризации спорта в семейном воспитании	май	НП1-НП3,
7.4	Регулирование взаимоотношений в группах с целью предотвращения конфликтных ситуаций среди учащихся.	по необходимости	НП1-НП3, УТ1-УТ5
Раздел 8. Профилактика вредных привычек и формирование здорового образа жизни обучающихся			

8.1	Проведение профилактических бесед: «Губительная сигарета» (к международному дню отказа от курения) «Спорт и алкоголь несовместимы»; «Учитесь говорить НЕТ!»; «Интернетомания – что это?»	ноябрь январь апрель май	НП1-НП3, УТ1-УТ5
8.2	Весёлые старты «Наши победы – мамам»	ноябрь	НП1-НП3
8.3	Спортивный праздник «Спорт против вредных привычек»	апрель	НП1-НП3, УТ1-УТ5

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 (разделы 4,5 и 8 плана воспитательной работы) 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 различных видов 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 2 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».

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 систематически проверяются:

- этап начальной подготовки - при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 раз в год — анкетирование.

План антидопинговых мероприятий отражен в таблице 7.

- Физиотерапевтические методы. - Спортивное питание. - Рационализация режима. Рекреация. - Психологическая подготовка спортсмена									
2. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. - Отстранение от соревнований и лишение наград. - Дополнительные санкции в рамках уголовного и административного и законодательства. - Личная ответственности спортсмена.	1	X	X	X	X	X	X	X	X
Онлайн-обучение на сайте РУСАДА		X	X	X	X	X	X	X	X

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				
	8	8	8	10	10
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.	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 программе медицинского обследования)	1 раз в год				X	X	X	X	X
- 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

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

- контроль результатов прохождения Программы, в том числе участие в спортивных соревнованиях;
- оценка результатов освоения Программы;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки.

Контроль результатов прохождения Программы применительно к этапам спортивной подготовки предполагает выполнение следующих требований к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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 субъекта 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 этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

Кроме того, при оценке результатов освоения Программы учитываются результаты участия учащегося в спортивных соревнованиях (таблица 10) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации:

Таблица 10 - 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

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.

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.

Проведение итоговой аттестации Программой не предусмотрено.

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 (Таблица 11).

Таблица 11 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол» (для групп НП1)

№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 «волейбол»				
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 12 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол» (для групп НП2, НП3)

№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

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 13).

Таблица 13 - 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»	

Перечень вопросов по спортивной подготовке,

не связанным с физическими нагрузками для этапа начальной подготовки

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...

а) США б) Канаде в) Японии г) Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...

а) 2 б) 3 в) 5 г) 6

3. 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

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

а) в 1956 году б) в 1957 году в) в 1958 году г) в 1959 году

5. "Либеро" в волейболе - это ...

а) Игрок защиты б) Игрок нападения

в) Капитан команды г) запасной игрок

6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

а) Произвольно б) По часовой стрелке

в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер

7. 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) Поддача считается выполненной
 в) Поддача 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) Поддача 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 связанных 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.

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 объёме, 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 перекуты 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 приеме подачи; система игры в защите углом вперед с применением игровых действий.

Интегральная подготовка.

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

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий в нападении и защите.

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

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры с различными заданиями.

7. Учебные игры.

8. Календарные игры. Применение изученных технических и тактических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Учебно-тренировочный этап, 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 действие руками, туловищем; чередование способов нападающего удара.

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

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии: 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.

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	
<p>Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемов игры в баскетбол.</p> <p><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.</p> <p>В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.</p> <p><i>Специально-подготовительный этап</i>, задачами которого являются увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>	<p>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).</p> <p><i>Специально-подготовительный этап</i> - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>
Предсоревновательный этап	
<p>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).</p>	<p>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).</p>
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.

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

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения волейбола и его развитие в мире и России	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие волейбола. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли, нравственных качеств и

			жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта волейбол	≈ 14/20	март	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта волейбол	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта волейбол. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта волейбол	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных

				соревнованиях по виду спорта «волейбол»
	Режим дня и питание учащихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание учащихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.

	тактической подготовки. Основы техники вида спорта волейбол			Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта волейбол	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта волейбол, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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 и (лет)	Количество	Срок эксплуатации и (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 (голеностопник)	комплект	на учащегося	-	-	1	2
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%	102	28,0%	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%	47	12,9%	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%	87	23,9%	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%	62	17,0%	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%	10	2,7%	18	3,5%	18	3,5%	18	3,5%	18	2,9%	18	2,9%
8.	Интегральная подготовка	44	18,8%	47	15,1%	56	15,4%	72	13,8%	69	13,3%	67	12,9%	80	12,8%	80	12,8%
	Общее количество часов в год	234	100%	312	100%	364	100%	520	100%	520	100%	520	100%	624	100,0%	624	100%
	в том числе самостоятельная подготовка	47		62		73		104		104		104		125		125	

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

