

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Крепыш» им. Тамазова К.Х.»  
муниципального образования Новокубанский район  
МАУ ДО СШ «Крепыш» им. Тамазова К.Х.**

«ПРИНЯТО»

на тренерском совете МАУ ДО  
«Спортивная школа «Крепыш»  
им. Тамазова К.Х.»

Протокол № 3

от « 31 » нояб 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального автономного  
учреждения дополнительного  
образования «Спортивная школа  
«Крепыш» им. Тамазова К.Х.»  
муниципального образования  
Новокубанский район



И.В. Шарабарова

\_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
"ВОЛЕЙБОЛ"**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейболу», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 987 и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "волейболу", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1218)

Срок реализации программы на этапах:

начальной подготовки 3 года

учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) 5 лет

Ф.И.О. разработчиков Программы:

В.И. Шкареда

Срок действия программы

4 года

## Содержание.

|             |                                                                                                                    |              |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>1.</b>   | <b>Общие положения.</b>                                                                                            | <b>3-4</b>   |
| 1.1.        | Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»            | 3            |
| 1.2.        | Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»                      | 4            |
| <b>2.</b>   | <b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».</b>    | <b>5-11</b>  |
| 2.1.        | Сроки реализации                                                                                                   | 5            |
| 2.2.        | Объем программы                                                                                                    | 6            |
| <b>2.3.</b> | <b>Виды обучения</b>                                                                                               | <b>6-11</b>  |
| 2.3.1.      | Учебно- тренировочные занятия                                                                                      | 6-7          |
| 2.3.2.      | Учебно –тренировочные мероприятия                                                                                  | 6-9          |
| 2.3.3.      | Спортивные соревнования                                                                                            | 9-11         |
| <b>2.4.</b> | <b>Годовой учебно-тренировочный план</b>                                                                           | <b>11-13</b> |
| <b>2.5.</b> | <b>Календарный план воспитательной работы</b>                                                                      | <b>13-19</b> |
| <b>2.6.</b> | <b>План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним</b>                            | <b>19-22</b> |
| <b>2.7.</b> | <b>Планы инструкторской и судейской практики</b>                                                                   | <b>23-24</b> |
| <b>2.8.</b> | <b>Планы медицинских и медико-биологических мероприятий</b>                                                        | <b>24-29</b> |
| <b>3.</b>   | <b>Система контроля.</b>                                                                                           | <b>29-40</b> |
| 3.1.        | Требования к результатам прохождения спортивной подготовки                                                         | 29-30        |
| 3.2.        | Оценка результатов прохождения спортивной подготовки                                                               | 30           |
| 3.3.        | Контрольные и контрольно-переводные нормативы                                                                      | 30-33        |
| 3.4.        | Тестовая часть                                                                                                     | 34-40        |
| <b>4.</b>   | <b>Рабочая программа по виду спорта «волейбол».</b>                                                                | <b>41-71</b> |
| 4.1.        | Программный материал                                                                                               | 41-56        |
| 4.2.        | Учебно-тематический план                                                                                           | 57-71        |
| <b>5.</b>   | <b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.</b>                        | <b>71-73</b> |
| <b>6.</b>   | <b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»</b> | <b>73-79</b> |
| 6.1.        | Материально-технические условия                                                                                    | 73-78        |
| 6.2.        | Кадровые условия                                                                                                   | 78-79        |
| <b>7.</b>   | <b>Информационно-методические условия</b>                                                                          | <b>79-80</b> |

## **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, разработана Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Крепыш им. Тамазова К.Х.»(далее по тексту сокращенное наименование МАУ ДО «СШ «Крепыш им Тамазова К.Х.в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», на основании утвержденного приказа Министерства спорта России от 15.11.2022 № 987 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г., регистрационный № 71474) (далее - ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и утвержденного приказа Министерства спорта России от 14.12.2022г. № 1218 в рамках:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127 -ФЗ),

- Федеральным законом от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127 -ФЗ),

- Федеральным законом от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон Об образовании»,

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 962 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №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» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»

(зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный номер № 61238);

- Нормативно правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной деятельности;

- Санитарными нормами и правилами;

## **1.2. Целью Программы.**

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно - тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки волейболистов, начиная с этапа начальной подготовки до учебно тренировочного этапа (этап спортивной специализации) и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития волейболиста и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области волейбола, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории волейбола, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

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

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных волейбола высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;

- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера -преподавателя, инструктора.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

Сроки реализации спортивной подготовки определена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься волейболом. Спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 11 лет. Спортсмены успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки зачисляются в группы на данном этапе.

Ответственность за создание условий учебной - тренировки спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно - тренировочных занятий утверждается администрацией, по представлению тренерами–преподавателями расписания, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарногигиенических норм.

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту и количеству лиц, на этапах спортивной подготовки в группах по волейболу, представлены в Таблице № 1.

**Сроки реализации программы по волейболу**

**Таблица 1**

| Этапы спортивной подготовки                               | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |       |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|-------|
|                                                           |                                    |                                                   | Мин.                          | Макс. |
| Этап начальной подготовки                                 | 3                                  | 8                                                 | 14                            | 21    |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5                                | 11                                                | 12                            | 18    |

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлены в Таблица № 2.**

**Таблица 2**

**Объем дополнительной образовательной программы**

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                             |            |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---------------------------------------------|------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной) |            |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                 | Свыше трех |
| Количество часов в неделю    | 4,5 - 6                            | 6 - 8      | 10 - 12                                     | 12 - 18    |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312 - 416  | 520 - 624                                   | 624- 936   |

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

**2.3.1. Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, осуществляется в следующих формах (групповые, индивидуальные и смешанные)..

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "волейбол" осуществляется на русском языке. Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января. Организация осуществляет спортивную подготовку, ведет в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий МАУ ДО СШ «Крепыш» им. Тамазова К.Х. учитываются законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса, и осуществляется в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательном учреждении. Расписание учебно - тренировочных занятий (тренировок) по волейболу утверждается

после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях. При составлении расписания учебных тренировок продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не превышает:

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия, рассчитанного в астрономических часах, состоит из:

- продолжительности самого занятия, не менее 60 минут;
- продолжительности перерывов между занятиями составлять не менее 10 минут.

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

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

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом соблюдаться все перечисленные ниже условия:

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

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год. Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

### **2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс

строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий:

**1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:**

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации

**2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:**

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные мероприятия;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно - тренировочные мероприятия разработаны в соответствии с федеральным стандартом, отражены в Таблице №3.

Таблица 3

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

| №<br>п/п                                                             | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                    | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования) |                                                    |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                                      |                                                                                          | Этап начальной                                                                                                                                  | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям. |                                                                                          |                                                                                                                                                 |                                                    |
| 1.1                                                                  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям             | -                                                                                                                                               |                                                    |
| 1.2.                                                                 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | -                                                                                                                                               | 14                                                 |
| 1.3.                                                                 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям      | -                                                                                                                                               | 14                                                 |

|                                     |                                                                                        |                                    |                                    |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 1.4.                                | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ | -                                  | 14                                 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные |                                                                                        |                                    |                                    |
| 2.1.                                | Учебно-тренировочные мероприятия по общей 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 | До 21 суток подряд и не более двух |
| 2.5.                                | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                          | -                                  | До 60 суток                        |

### 2.3.3. Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных

|                 |                                    |
|-----------------|------------------------------------|
| Виды спортивных | Этапы и годы спортивной подготовки |
|-----------------|------------------------------------|

соревнованиях;

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

Организация направляет обучающихся, на спортивные соревнования, в соответствии: с утвержденным планом физкультурных и спортивных мероприятий с учетом Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий и положениям (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности для спортивной дисциплины «волейбол» отражен в таблице №4

Таблица 4

**МИНИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|             | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|-------------|---------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
|             | До года                   | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1                         | 1          | 2                                                         | 2              |
| Отборочные  | -                         | -          | 1                                                         | 1              |
| Основные    | -                         | -          | 3                                                         | 3              |

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической, интегральной и психической подготовленности.

Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных;
- отборочных;
- основных.

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

- **Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- **Основные соревнования** - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них

спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

В учреждении организуется работа с учащимися в течение календарного года. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и перечнем учебнотренировочных мероприятий.

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, разработанным в соответствии с федеральным стандартом по волейболу и утвержденного годовым планом организации (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

В случае болезни тренера-преподавателя, учебные занятия распределяются на другие дни, согласно поданного рапорта или замещается другим тренером – преподавателем по волейболу.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

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

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 дополнительного образования по спортивной подготовки, разработан на основе федеральных стандартов, отражает минимальную и максимальную:

- недельную нагрузку учебно-тренировочных занятий;
- наполняемость групп;
- продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах;
- соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом представлен в Таблице № 5.

Таблица 5

**Годовой учебно-тренировочный план по волейболу из расчета  
на 52 недели(час)**

|       |                                                                              |                                                                                                                    |       |            |       |                                                           |       |                |       |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|-------|-----------------------------------------------------------|-------|----------------|-------|
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                                           | Этапы и годы подготовки                                                                                            |       |            |       |                                                           |       |                |       |
|       |                                                                              | Этап начальной подготовки                                                                                          |       |            |       | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |       |                |       |
|       |                                                                              | До года                                                                                                            |       | Свыше года |       | До трех лет                                               |       | Свыше трех лет |       |
|       |                                                                              | Недельная нагрузка в часах                                                                                         |       |            |       |                                                           |       |                |       |
|       |                                                                              | 4,5-6                                                                                                              |       | 6-8        |       | 8-14                                                      |       | 12-18          |       |
|       |                                                                              | Минимальная и максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах                          |       |            |       |                                                           |       |                |       |
|       |                                                                              | 1-2                                                                                                                |       | 1-2        |       | 1-3                                                       |       | 1-3            |       |
|       |                                                                              | Минимальная и максимальная Наполняемость групп (человек)                                                           |       |            |       |                                                           |       |                |       |
|       |                                                                              | 14-21                                                                                                              |       |            |       | 12-18                                                     |       |                |       |
|       |                                                                              | Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки |       |            |       |                                                           |       |                |       |
|       |                                                                              | час                                                                                                                | %     | час        | %     | час                                                       | %     | час            | %     |
| 1.    | Общая физическая подготовка                                                  | 73-78                                                                                                              | 28-30 | 98-105     | 27-29 | 84-112                                                    | 18-24 | 101-135        | 15-20 |
| 2.    | Специальная физическая                                                       | 29-33                                                                                                              | 11-13 | 44-50      | 12-14 | 61-70                                                     | 13-15 | 95-108         | 14-16 |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях                                           | 3-5                                                                                                                | 1-2   | 4-7        | 1-2   | 5-28                                                      | 1-6   | 7-40           | 1-6   |
| 4.    | Техническая подготовка                                                       | 57-62                                                                                                              | 22-24 | 84-91      | 23-25 | 107-126                                                   | 23-27 | 155-189        | 23-28 |
| 5.    | Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка | 31-41                                                                                                              | 12-16 | 55-72      | 15-20 | 84-117                                                    | 18-25 | 122-202        | 18-30 |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика                                          | -                                                                                                                  | -     | -          | -     | 5-14                                                      | 1-3   | 7-27           | 1-4   |

|                              |                                                                                                                                 |       |       |       |       |       |       |        |       |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3-7   | 1-3   | 4-10  | 1-3   | 5-18  | 1-4   | 14-27  | 2-4   |
| 8.                           | Интегральная подготовка                                                                                                         | 44-49 | 17-19 | 55-61 | 15-17 | 47-65 | 10-14 | 68-101 | 10-15 |
| Общее количество часов в год |                                                                                                                                 | 260   | 100   | 364   | 100   | 468   | 100   | 676    | 100   |

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно -тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания - семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественнополезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе учебно -тренировочных занятий

важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый - в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий; второй - в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом.

Таблица 6

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы              | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | Профориентационная деятельность |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |
| 1.1.  | Судейская практика              | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря | Февраль-сентябрь |

|      |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                           | <p>спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- соблюдение требований спортивной этики</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 1.2. | Инструкторская практика                                                                   | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера -преподавателя, инструктора;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- подготовка инструкторов по виду спорта</li> </ul>                                                                           | Январь-декабрь |
| 2.   | Здоровье сбережение                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- психофизическая подготовка, навыков самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления</li> </ul> | Май -август    |

|      |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |
|------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|      |                               | <p>нормального функционирования организма, словесного подкрепления, с целью повышения психофизического потенциала, воспитание внимания, воли, развития памяти, формирование самообладания и т.д.</p> <p>- УМО</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |
| 2.2. | Режим питания и отдыха        | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       | Май-август   |
| 2.3  | Восстановительные мероприятия | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, обеспечивающая быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу;</li> <li>- направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а так же на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серий тренировочных нагрузок;</li> <li>- оперативное восстановление функционального состояния спортсмена;</li> <li>- текущее восстановление направленно на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных</li> </ul> | Март-декабрь |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | занятий;<br>-рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |
| 3.   | Патриотическое воспитание обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров - преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                           | Январь-сентябрь |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | ежеквартально   |
| 4.   | Развитие творческого мышления                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |

|      |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | <p>Мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Январь-декабрь |
| 4.2. | Интегральная подготовка (игровая) разрабатывает физические, технические и тактические навыки              | <p>направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>соревновательные упражнения</u> избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;</li> <li>- <u>специально-подготовительные упражнения</u>, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным.</li> <li>- усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведение соревнований с более сильным противником</li> <li>-облегчение условий за счет применения моделирующих устройств</li> <li>- на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности;</li> <li>- на умение целостно реализовывать в соревновательной деятельности все компоненты тренировки</li> </ul> | В течение года |
| 4.3  | Специальная физическая подготовка                                                                         | <p>направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование двигательных способностей волейболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Февраль-ноябрь |

|           |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       |
|-----------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|           |                                                 | <p>соревновательной нагрузки и психической напряженности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спортивных игр;</li> <li>- развитие и поддержание уровня абсолютной силы мышц;</li> <li>- проявление максимума усилий за более короткое время;</li> <li>- формирование умений концентрировать рабочее усилие на определенном участке движения;</li> <li>- улучшение способности к проявлению максимума усилий в момент переключения от одних движений к другим.</li> </ul> <p>Теоретическая – разъяснительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятия общей и специальной физической подготовки.</li> <li>- понятие спортивная подготовка и спортивная тренировка.</li> <li>- средства спортивной подготовки.</li> <li>- Роль разминки в тренировочном процессе.</li> <li>- «физическая нагрузка», эффект ее воздействия на организм.</li> <li>- внешние признаки утомления.</li> <li>- виды и параметры физических нагрузок.</li> <li>- интенсивность физических нагрузок.</li> </ul> |                       |
| <b>5.</b> | <b>Работа с родителями</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       |
| 5.1.      | <p>Продуктивное взаимодействие с родителями</p> | <p>Организовать работу с родителями, законными представителями обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-индивидуальные встречи;</li> <li>-беседы;</li> <li>-дискуссии;</li> <li>-социальные сети и чаты</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Январь-декабрь</p> |

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны

реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 7

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма                                                                |                                                                                                                                                        | Ответственный за проведение мероприятий     | Сроки проведения |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|
|                            | 1. Беседы                                                                                         | - пропаганда здорового образа жизни<br>- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1 раз в год      |
|                            | 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                                                                                                                                        | тренер-преподаватель                        | 1 раз в месяц    |

|                                                                  |                                                                                                              |                                                                                                                                  |                                             |                |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|
|                                                                  | 3. Антидопинговая викторина                                                                                  | «Нет допингу»                                                                                                                    | Ответственный за антидопинговое обеспечение | По назначению  |
|                                                                  | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                           |                                                                                                                                  | обучающийся                                 | 1 раз в год    |
|                                                                  | 6. Родительское собрание                                                                                     | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                                 | тренер-преподаватель                        | 1 раз в год    |
|                                                                  | 7. Семинар для тренеров-преподавателей                                                                       | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1-2 раза в год |
| <b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> | 1. Беседы                                                                                                    | «Нет допингу»                                                                                                                    | тренер-преподаватель                        | 1-2 раза в год |
|                                                                  | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                           |                                                                                                                                  | обучающийся                                 | 1 раз в год    |
|                                                                  | Ссылка на обязательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net/">https://newrusada.triagonal.net/</a> |                                                                                                                                  |                                             |                |
|                                                                  | 3. Антидопинговая викторина                                                                                  | «Нет допингу»                                                                                                                    | Ответственный за антидопинговое обеспечение | По назначению  |
|                                                                  | 4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей                                                         | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Проверка лекарственных средств»                                                       | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1 раз в год    |
|                                                                  | 5. Родительское собрание                                                                                     | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                                 | тренер-преподаватель                        | 1 раз в год    |

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на учебнотренировочном этапе с первого года обучения.

### **Учебно-тренировочный этап.**

#### **Первый год.**

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

#### **Второй год.**

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

#### **Третий год.**

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

#### **Четвертый год.**

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

#### **Пятый год.**

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

**План мероприятий инструкторской и судейской практики**

| № п/п | Название мероприятия                                   | Проводит                                    | Сроки (дата)            | Ответственный        |
|-------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|----------------------|
| 1.    | Теоретические занятия о правилах судейства в волейболе | тренер-преподаватель                        | Согласно годового плана | Тренер преподаватель |
| 2.    | Теоретические занятия по построению и проведению       | тренер-преподаватель                        | Согласно годового плана | Тренер преподаватель |
| 3.    | Проведение тренировочного занятия совместно с тренером | Спортсмен совместно тренером-преподавателем | Согласно годового плана | Тренер преподаватель |
| 4.    | Судейство учебных игр в качестве судьи в поле          | Спортсмен                                   | Согласно годового       | Тренер преподаватель |
| 5.    | Судейство учебных игр в секретариате                   | Спортсмен                                   | Согласно годового       | Тренер преподаватель |
| 6.    | Ведение протокола игры                                 | Спортсмен                                   | Согласно годового       | Тренер преподаватель |
| 7.    | Просмотр видеоматериалов спортивных                    | Тренер-преподаватель                        | Согласно годового плана | Тренер преподаватель |

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

2.8.1. Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

2.8.2. К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

2.8.3 Восстановительно-профилактические средства - это средства

педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

2.8.4.1. Средства восстановления подразделяют на три типа:

- педагогические (естественногигиенические),
- медико-биологические
- психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление - восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион рекомендуется включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты).

Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками.

В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным.

Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне тренировочного этапа необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не восстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов помнить, применяются средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает

восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Таблица 9

**Восстановительные мероприятия и средства.**

| Предназначение                                                                                | Задачи                                                                                                                                                                                                                       | Средства и мероприятия                                                                                                                                                                                           | Методические                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                     |
| Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности                                                                                                                                                       | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание. | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |
| <b>Учебно-тренировочный этап</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                     |
| Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием                                            | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и ее соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.                                                                                          | 3 мин.<br>10-20 мин 5-15 мин<br>Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция          |

|                                                                |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования.          | Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.                                | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности. | В процессе тренировки.<br><br>3-8 мин<br><br>3 мин само-и гетерорегуляция.                               |
| Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.       | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоцерекуляции тканевого обмена          | Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный                                                                                                                          | 8 - 10 мин                                                                                               |
| Через два часа после учебно-тренировочного занятия             | Ускорение восстановительного процесса                                                          | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности                                          | 8 - 10 мин<br><br>5 мин<br>Саморегуляция, гетерорегуляция                                                |
| В середине микроцикла, соревнованиях и в свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.                                 | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.                                                                                                                                                 | Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки                                         |
| После микроцикла, соревнований                                 | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности                                                                                  | Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция |

|                                |                                                                                 |                                                                            |                                                            |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика | и Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна | Восстановительная тренировки ежедневно                     |
| Перманентно                    | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов         | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды         | 4500 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

### 3. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, конкретизируются в Программе.

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте , в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- овладение основами техники вида спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и

формирование навыков соревновательной деятельности не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;

- укрепление здоровья.
- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать и не нарушать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной

- подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося. Контрольные нормативы по общефизической, специальной физической подготовке являются основным критерием для зачисления, перевода учащихся на этапы и года обучения на программы спортивной подготовки. Приемные нормативы для зачисления и перевода на следующие этапы и (или) года обучения являются основным критерием подведения итогов промежуточной аттестации обучающихся предыдущего года обучения. (Например: приемные нормативы для групп начальной подготовки 2 года обучения являются итоговыми для групп начальной подготовки 1 года обучения.) МАУ ДО СШ «Крепыш» им.Тамазова К.Х. осуществляет прием учащихся (открывает группу) на соответствующий этап и год обучения по программам спортивной подготовки, при условии сдачи приемных нормативов, наличии соответствующих разрядов данному этапу и количество человек должно быть не менее минимального количества указанного в федеральном стандарте по отдельным видам спорта. В таблице контрольных нормативов указаны минимальные показатели выполнения контрольных упражнений. Система оценки выполнения нормативов следующая:

- 0 баллов – не выполнение
- 1 балл – выполнение
- 2 балла – выполнение с превышением минимального показателя.

Минимальное количество баллов для зачисления (перевода) равняется количеству контрольных упражнений. Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблице 10

Таблица10

**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"**

| Вид физической подготовки             | Нормативы                                                             |                |     | Начальная подготовка |     |      |     |      |     | Тренировочный этап |      |       |      |       |      |       |      |       |      |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------|-----|----------------------|-----|------|-----|------|-----|--------------------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
|                                       |                                                                       | Для зачисления |     | НП-1                 |     | НП-2 |     | НП-3 |     | УТЭ-1              |      | УТЭ-2 |      | УТЭ-3 |      | УТЭ-4 |      | УТЭ-5 |      |
|                                       |                                                                       | м              | д   | м                    | д   | м    | д   | м    | д   | м                  | д    | м     | д    | м     | д    | м     | д    | м     | д    |
| Нормативы общей физической подготовки | Бег на 30 м (не более (сек))                                          | 6,9            | 7,1 | 6,2                  | 6,4 | 6,1  | 6,3 | 6,0  | 6,2 |                    |      |       |      |       |      |       |      |       |      |
|                                       | Бег на 60 м (не более (сек))                                          |                |     |                      |     |      |     |      |     | 10,4               | 10,9 | 10,3  | 10,8 | 10,2  | 10,7 | 10,1  | 10,6 | 10,0  | 10,5 |
|                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее см)             | 110            | 105 | 130                  | 120 | 140  | 130 | 150  | 140 | 160                | 145  | 165   | 150  | 170   | 155  | 175   | 160  | 180   | 165  |
|                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее кол-во раз) | 7              | 4   | 10                   | 5   | 13   | 7   | 16   | 8   | 18                 | 9    | 19    | 10   | 20    | 11   | 21    | 12   | 22    | 13   |

|                                                                 |                                                                        |      |      |      |      |      |      |                                                                                                                                                                                               |           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                                                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее см) | +1   | +3   | +2   | +3   | +3   | +4   | +4                                                                                                                                                                                            | +5        | +5   | +6   | +6   | +7   | +7   | +8   | +8   | +9   | +9   | +10  |
| Нормативы специальной физической подготовки                     | Челночный бег 5х6(не более с)                                          | 12,0 | 12,5 | 11,9 | 12,3 | 11,8 | 12,2 | 11,5                                                                                                                                                                                          | 12,0<br>0 | 11,5 | 12,0 | 11,3 | 11,9 | 11,2 | 11,8 | 11,1 | 11,7 | 11,0 | 11,5 |
|                                                                 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (не менее м)   | 8    | 6    | 9    | 7    | 10   | 8    | 10                                                                                                                                                                                            | 8         | 11   | 9    | 12   | 10   | 13   | 11   | 14   | 12   | 15   | 13   |
|                                                                 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее см) | 36   | 30   | 38   | 32   | 39   | 34   | 40                                                                                                                                                                                            | 35        | 40   | 35   | 42   | 36   | 44   | 38   | 46   | 40   | 48   | 42   |
| Уровень спортивной квалификации                                 |                                                                        |      |      |      |      |      |      |                                                                                                                                                                                               |           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    |                                                                        |      |      |      |      |      |      | Не устанавливается                                                                                                                                                                            |           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) |                                                                        |      |      |      |      |      |      | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |

## Тест по волейболу 1

### 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?

- $8 \times 16$  м
- +  $9 \times 18$  м
- $10,97 \times 23,77$  м
- $15 \times 28$  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

**тест-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

**тест\_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
- мяч «за»
- 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

**тест\*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.

## **Тест по волейболу 2**

### **1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является...**

- нижняя передача мяча двумя руками
- нижняя передача одной рукой
- + верхняя передача двумя руками

### **2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча...**

- + на все пальцы обеих рук
- на три пальца и ладони рук
- на ладони
- на большой и указательный пальцы обеих рук

### **3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч...**

- на сомкнутые предплечья
- + на раскрытые ладони
- на сомкнутые кулаки

### **4. Обязательным условием выполнения верхней передачи мяча является:**

- прием игроков стойки волейболиста
- + своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения
- своевременное сгибание и разгибание ног

### **5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается:**

- коротким движением рук и полным выпрямлением ног
- полусогнутыми руками
- + полным выпрямлением рук и ног

### **6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на...**

- + уровне верхней части лица в 15-20 см
- расстоянии 30-40 см выше головы
- уровне груди

### **7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**

- прием на выставленные вперед большие пальцы рук
- прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу
- + прием на все пальцы рук

### **8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

- сверху двумя руками

+снизу двумя руками

-одной рукой снизу

**9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц(связок) большого пальца руки, что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**

-охладить поврежденный сустав

+согреть поврежденный сустав

-обратиться к врачу

**10. Если ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху?**

+ошибки нет

- ошибка есть

**11. Какой подачи не существует?**

-одной рукой снизу

+двумя руками снизу

-верхней прямой

- верхней боковой

**12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх...**

- одной ногой

+ двумя ногами

**13. Прямой нападающий удар применяется для...**

-передачи мяча

+нападения

-защиты

**14. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в...**

+США

-Канаде

-Японии

- Германии

**15.В волейболе игрок, находящийся в первой зоне при «переходе» перемещается в зону...**

-2

-3

-5

+6

**16.Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?**

-круг

+треугольник

-трапецию

- ромб

**17.Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

-в 1956 Г.

+ в 1957 Г.

-в 1958 Г.

- в 1959

## **VI. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»**

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

### **Этап начальной подготовки первый год обучения.**

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 занимающихся 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, на основании указаний, которые изложены в объяснительной записке. В соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды, основное внимание сосредотачивается на содержании недельных циклов. Ниже представлены таблицы, в которых показано распределение объёмов компонентов тренировки по неделям в годичном цикле.

Основное внимание в первый год обучения уделяется физической и технической подготовке юных волейболистов. На протяжении годичного цикла удельный вес отдельных видов подготовки изменяется. Если в начале года превалирует физическая подготовка, объём которой может достигать до 60 - 70 % всего времени, то в начале второй половины года, примерно соответствующей по времени соревновательному периоду в старших возрастных группах, рекомендуется увеличение количества часов, отводимых в недельном цикле на техническую, тактическую и интегральную подготовку. При проведении сбора в спортивно-оздоровительном лагере рекомендуется значительное увеличение количества тренировочных часов в неделю, причём особенно увеличивается удельный вес технической и интегральной подготовки.

#### **Техника нападения.**

##### **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.

##### **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.

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

Подачи.

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

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.

Перемещения и стойки.

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

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

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой;

«жонглирование» стоя, на месте и в движении, прием подачи и передача в зону нападения.

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.

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.

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.

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

Тактика защиты.

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.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передаче.

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.

Многократное выполнение технических приемов подряд, то же - тактических действий.

Подготовительные к волейболу игры.

Учебные игры. Игры по правилам мини - волейбола, классического волейбола.

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

Отличительной особенностью второго года обучения является логическое продолжение работы первого года обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся.

По сравнению с первым годом обучения уменьшается время, отводимое на общую. Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

Так же, как и на первом году обучения, периодизация отсутствует, она в той или иной мере проявляется в содержании и направленности работы на определенных этапах годичного цикла.

#### Техника нападения.

Перемещения и стойки.

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

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.

Отбивание кулаком у сетки в прыжке на сторону соперника.

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.

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.

Перемещения и стойки.

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

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

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

Блокирование.

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.

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.

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.

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.

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

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

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

Интегральная подготовка.

Чередование упражнений на развитие физических качеств

применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

Чередование тактических действий в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов по одному и в сочетаниях.

Многократное выполнение тактических действий.

Подготовительные игры с различными заданиями.

Учебные Игры.

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

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

Отличительной особенностью первого года обучения является стабильная специализированная подготовка с контингентом, в отобранном 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 на основании указаний, имеющих в объяснительной записке. В соответствии с этими указаниями происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования, при этом учитывается работа спортивно-оздоровительного лагеря. В этом случае в связи с проведением лагерного сбора увеличивается количество часов занятий (до 24 часов в неделю), соответственно возрастает количество часов, отводимое на отдельные виды подготовки, и количество занятий.

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.**

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

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.

Подачи: нижняя на точность, верхняя прямая 10-15 попыток, на

точность в дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования на количество и точность.

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.

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.

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.

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.

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.

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

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

#### Тактика защиты.

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.

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.

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

#### Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к

техническим приемам.

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

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

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

Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов.

Изученные игры с заданиями.

Контрольные и календарные игры.

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

На третьем году обучения занимающиеся 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 годичного цикла высокой спортивной формы. Поэтому с третьего года обучения вводится периодизация учебно-тренировочного процесса.

Занятия проводятся не менее 5 раз в неделю и продолжительность некоторых из них увеличиваются.

#### **Техника нападения.**

Перемещение: сочетание способов перемещения на максимальной скорости с

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.

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

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.**

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

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

способов приемов мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

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

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.

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

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

#### Тактика защиты.

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.

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.

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.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения.

Переключение в выполнении технических приемов нападения,

защиты, нападения и защиты: пода - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием.

Переключение выполнения тактических действий в нападении и защите.

Учебные игры.

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

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

На четвертом году обучения в тренировочных группах подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует высокого уровня проявления двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях игровой - 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.**

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

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

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

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

#### **Техника защиты.**

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

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

#### **Тактика нападения.**

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.

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.

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

#### Тактика защиты.

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.

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.

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.

Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий

Переключение выполнения технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях.

Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры проводятся для подготовки к соревнованиям.

Календарные игры содействуют решению задач в соревновательной подготовке.

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

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

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

#### Техника нападения.

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

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

Прием мяча: сверху и снизу двумя руками последующим падением, прием

снизу с последующим падением на грудь; чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

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;

- сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

#### Тактика нападения.

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.

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.

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

#### Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места и способы приема на страховке;

определение направления удара и своевременная постановка рук при блокировании.

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.

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

#### Интегральная подготовка.

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

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.

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

Контрольные игры проводятся регулярно.

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

#### Теоретическая подготовка

##### Этап начальной подготовки 1 года

1. Состояние и развитие волейбола в России .
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Места занятий и инвентарь.
8. Физические качества и физическая подготовка.
9. Спортивные соревнования

### **Этап начальной подготовки 2 - 3 год**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки.
8. Планирование и контроль тренировки.
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования, их проведение и организация.
12. Правила по волейболу.
13. Установка на игру и разбор результатов игры.

### **Учебно-тренировочный этап 1 -2 год**

1. Состояние и развитие волейбола в России.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
5. Профилактика травматизма в спорте.
6. Общая характеристика спортивной подготовки.
7. Планирование и контроль тренировки.
8. Основы техники игры в волейбол и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры в волейбол и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила игры в волейбол.
13. Установка на игру и разбор результатов игры

### **Учебно-тренировочный этап 3 год**

1. Физическая культура и спорт в России .
2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки
8. Планирование и контроль тренировки
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
11. Физические качества и физическая подготовка.
12. Спортивные соревнования.
13. Правила по волейболу.
14. Нагрузка и отдых. Основные компоненты нагрузки.
15. Установка на игру и разбор результатов игры.

### **Учебно-тренировочный этап 4 год**

1. Физическая культура и спорт в России .
2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Планирование и контроль тренировки.
8. Основы техники игры и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила соревнований по волейболу, их проведение.
13. Официальные правила ВФВ
14. Установка на игру и разбор результатов игры

### **Учебно-тренировочный этап 5 год**

2. Состояние и развитие волейбола в России .
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Планирование и контроль тренировки.
8. Основы техники игры и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила по волейболу.
13. Официальные правила ВФВ.
14. Установка на игру и разбор результатов игры.

### **Физическая подготовка (ОФП)**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

Общая физическая подготовка 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 занимающихся и специфики волейбола.

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи, третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с

предметами ( набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: с низкого и высокого старта, 20,30,60 метров, повторный бег, ускорения, эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, через барьеры, условные окопы, кросс 500 - 1000 метров. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, тройной прыжок, в длину с разбега.

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

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

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

Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

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

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

СФП направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Ее задачи направлены на обучение детей технике и тактике игры.

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.

## 4.2. Учебно-тематический план

Таблица 11

### Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки        | Темы по теоретической подготовке  | Сроки проведения                             | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки до года | Общая физическая подготовка       | Январь-декабрь                               | <p>Развитие собственно-силовых способностей, скорости (времени двигательной реакции, частота движений), анаэробной и общей выносливости у девочек и скоростно-силовых, скоростной выносливости общей выносливости, сложных координации у мальчиков. Программой предусмотрены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шей и туловища Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Полоса препятствий: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                   | Специальная физическая подготовка | В течении всего периода реализации программы | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- подвижные игры: « День и ночь», различные варианты игры « Салочки», « Вызов номеров» и др.;</li> <li>- упражнения для развития прыгучести;</li> <li>- упражнения с отягощениями;</li> <li>- прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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 волейболом</li> </ul> |

|  |                                                                                                                       |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                       |                                                                    | <p>мячом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- 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.</li> </ul> |
|  | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                    | Согласно утвержденного календарного                                | Подготовка к соревнованиям, Антидопинговая работа Контрольное тестирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | Техническая подготовка                                                                                                | Январь-декабрь                                                     | <i>Техника владения мячом. Техника защиты. Техника нападения. И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | <p>Тактическая подготовка</p> <p>Теоретическая подготовка</p> <p>История возникновения вида спорта и его развития</p> | <p>Январь-декабрь</p> <p>сентябрь октябрь</p> <p>Март-сентябрь</p> | <p>Тактика нападения. <u>Действия игрока без мяча. Действия игрока с мячом. Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия. И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки</u></p> <p>Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний, может проводиться как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.</p> <p>Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.</p>                                                                                                           |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека</p> <p>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта</p> <p>Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта</p> | ноябрь-май                                   | <p>Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.</p> <p>Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.</p> <p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | <p>Психологическая подготовка</p> <p>Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом</p>                                                                                                                                          | В течении всего периода реализации программы | <p>состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов</p> <p>Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                                                                               | Март-декабрь                                 | <p>- педагогическое наблюдение; самоконтроль, врачебный контроль</p> <p>- тестирование.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <p>Медицинские, медико-биологические мероприятия</p> <p>Режим дня и питание обучающихся</p> <p>Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической</p>                                               | <p>В течении года</p> <p>Ноябрь - март</p>   | <p>В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- периодические медицинские осмотры;</li> <li>- медицинское обследование спортсменов не менее один раз в год;</li> <li>- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;</li> <li>- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;</li> <li>- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;</li> <li>- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;</li> </ul> <p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.</p> |

|  |                                                        |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | культурой и спортом                                    |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Восстановительные мероприятия<br>Закаливание организма | В течении всего периода реализации программы | <p>Развитие физических качеств с учетом специфики волейбол, физическая и техническая подготовка Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.</p> <p>Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.</p>                                                                                                                                                                          |
|  | Интегральная подготовка                                | Январь-декабрь                               | <p>Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.</p> <p>Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.</p> <p>Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых действий в нападении, защите, защите - нападении.</p> <p>Многократное выполнение технических приемов подряд, то же - тактических действий.</p> <p>Подготовительные к волейболу игры.</p> <p>Учебные игры. Игры по правилам мини - волейбола, классического волейбола.</p> |
|  |                                                        |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                         |                                   |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки<br>свыше года | Общая физическая подготовка       | Январь-декабрь         | Развитие скоростных способностей. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                         | Специальная физическая подготовка | Январь-декабрь         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для развития игровой ловкости Упражнения для развития специальной выносливости. упражнения для развития прыгучести;</li> <li>- упражнения с отягощениями;</li> <li>- прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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.</li> </ul> |
|                                         | Участие в спортивных              | Согласно утвержденного | Подготовка к соревнованиям, Антидопинговая работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|  |                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | соревнованиях                                        | календарного<br>плана                                 | Контрольное тестирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Техническая подготовка                               | Январь-<br>декабрь                                    | Техника владения мячом. Техника защиты. Техника нападения. И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | Тактическая подготовка                               | Январь-<br>декабрь                                    | Тактика нападения. <u>Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия.</u> И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | Теоретическая подготовка                             | Январь-<br>декабрь                                    | Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний, может проводиться как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. |
|  | Психологическая подготовка                           | В течении<br>всего периода<br>реализации<br>программы | состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль) | Июнь<br>Декабрь                                       | педагогическое наблюдение; самоконтроль, врачебный контроль<br>- тестирование.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | Медицинские, медико-<br>биологические мероприятия    | Март<br>Декабрь                                       | - периодические медицинские осмотры;<br>- медицинское обследование спортсменов не менее один раз в год;<br>- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;<br>- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;                          |
|  | Восстановительные мероприятия                        | В течении<br>всего периода<br>реализации<br>программы | Физическая и техническая подготовка Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.                                                                                                                                                              |

|                                                                              |                                    |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                              | Интегральная подготовка            | Январь<br>декабрь                                 | Интегральная подготовка: комплексная реализация различных сторон (видов) подготовленности обучающихся в учебно-тренировочном процессе (игровая практика).<br>Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Учебно-тренировочный этап до трех лет (этап спортивной специализации)</b> | Общая физическая подготовка        | Январь-декабрь                                    | Развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, координации (точность движений). Развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты реакции у девушек. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата. Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки, у девочек координационных способностей (равновесие точность движений, гибкость), сложных координации, скоростно-силовых способностей; у мальчиков скорости (частоты движений), скоростной выносливости, гибкости                                                                                                               |
|                                                                              | Специальная физическая подготовка  | Январь-декабрь                                    | Упражнения для развития специальной выносливости, специфической координации, развития внимания, точности выполнения элементов техники, для совершенствования владения мячом, Выполнение технических элементов на фоне утомления. Развитие быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия. Развитие взаимовыручки, ответственности перед командой, решительности, смелости устойчивости внимания. Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки с места). Упражнения для развития специфического координирования, совершенствования владения мячом. Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученных системах защиты и нападения. |
|                                                                              | Участие в спортивных соревнованиях | Согласно календарного плана, утвержденного на год | Согласно календарного плана, психологический настрой спортсмена, разбор технических ошибок предыдущих соревнований, а так же на примере других команд. Видео материалы по волейболу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|  |                        |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Техническая подготовка | Январь-декабрь | <p>Техника защиты. Техника нападения. И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки</p> <p>остановки; сочетание способов перемещения с остановками, прыжками, техническими приемами.</p> <p>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.</p> <p>Подачи: нижняя на точность, верхняя прямая 10-15 попыток, на точность в дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования на количество и точность.</p> <p>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.</p> <p><u>Техника защиты.</u></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 .</p> |
|  | Тактическая подготовка | Январь-декабрь | <p><u>Тактика нападения.</u></p> <p>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.</p> <p>Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков задней и передней линий.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|  |                                                   |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                   |                                              | <p>Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.</p> <p><u>Тактика защиты.</u></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Командные действия: расположение игроков при приеме подачи; системе игры «углом вперед» с применением групповых действий изученных ранее.</p> |
|  | Теоретическая подготовка                          | Январь-декабрь                               | Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний, может проводиться как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | Психологическая подготовка                        | В течении всего периода реализации программы | Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. <i>Общая психологическая подготовка. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.</i> Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов. <i>Развитие процессов восприятия. Развитие внимания. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. Развитие способности управлять эмоциями. Воспитание волевых качеств.</i>                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | <b>Июнь</b><br>Декабрь                       | Подготовка к сдаче норматива<br>Подготовка к соревнованиям                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|  |                                                                                                                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Инструкторская практика<br/>Судейская практика</p> <p>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта</p> | В течении года | <p>Данный раздел программы спортивной подготовки представляет собой список тем, позволяющих ознакомить занимающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с основами организации и проведения тренировочных занятий;</li> <li>- с основами организации и проведения официальных соревнований по волейболу;</li> <li>- особенностями работы педагогов и тренеров по волейболу;</li> <li>- особенностями работы судей по волейболу. подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера;</li> <li>- правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися;</li> <li>- помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;</li> <li>- давать правильную оценку за выполнение упражнения (комбинации) в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований;</li> <li>- пользоваться электронными судейскими системами;</li> <li>- подавать заявки на соревнования, составлять списки участников, стартовые протоколы соревнований;</li> <li>- самостоятельно организовывать соревнования для массовых спортивных разрядов (на следующем этапе).</li> </ul> |
|  | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                    | Январь-декабрь | <p>Развитие физических качеств с учетом специфики волейбол, физическая и техническая подготовка Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. - периодические медицинские осмотры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее один раз в год;</li> <li>- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;</li> <li>- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|  |                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                               |                | <p>подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;</li> <li>- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;</li> <li>- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств</li> </ul> <p>выполнений рекомендаций</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | Восстановительные мероприятия | Январь-декабрь | <p>Восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.</p> <p>Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж.</p> <p>Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности</p> <p>Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий. Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности</p> <p>Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/ прохладный</p> <p>Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и Душ -теплый/умеренно холодный/ теплый.</p> <p>Упражнения ОФП восстановительной направленности, общий массаж, упражнения ОФП восстановительной направленности..</p> |

|                                                                          |                                   |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                          | Интегральная подготовка           | Январь-декабрь | <p>Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями для всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями. Развитие специальных физических способностей, посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года спортивной подготовки. Чередование подготовительных упражнений и технических приемов (указанных в программе). Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.</p> <p>Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнений изученных технических приемов.</p> <p>Чередование технических приемов в нападении, в защите, в нападении и защите.</p> <p>Чередование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении, в защите, в нападении и защите.</p> <p>Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов.</p> <p>Изученные игры с заданиями.</p> <p>Контрольные и календарные игры.</p> |
|                                                                          |                                   |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Учебно-тренировочный этап свыше трех лет (этап спортивной специализации) | Общая физическая подготовка       | Январь-декабрь | Развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                          | Специальная физическая подготовка | Январь-декабрь | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- подвижные игры: « День и ночь», различные варианты игры « Салочки», « Вызов номеров» и др.;</li> <li>- упражнения для развития прыгучести;</li> <li>- упражнения с отягощениями;</li> <li>- прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|  |                                    |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                    |                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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.</li> </ul> |
|  | Участие в спортивных соревнованиях | Согласного календарного плана | <p>Основные функции и особенности спортивных соревнований.</p> <p>Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |                                                                                             |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Техническая подготовка</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Теоретическая подготовка</p> | Январь-декабрь                               | <p>Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Психологическая подготовка                                                                  | В течении всего периода реализации программы | <p>Характеристика психологической подготовки.</p> <p>Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                           | Июнь-декабрь                                 | Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | <p>Инструкторская практика</p> <p>Судейская практика</p>                                    | В течении года                               | <p>формирование навыков наставничества;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- подготовка инструкторов по виду спорта</li> </ul> <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- соблюдение требований спортивной этики</li> </ul> |
|  | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                               | Январь-декабрь                               | <p>восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения комплексная реализация различных сторон (видов) подготовленности обучающихся в соревновательной деятельности восстановительных средств</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | Восстановительные мероприятия                                                               | Январь-декабрь                               | <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|  |                         |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|-------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                         |                | <p>средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико-биологические средства</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | Интегральная подготовка | Январь-декабрь | <p>Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.</p> <p>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.</p> <p>Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются с учетом игровых функций учащихся.</p> <p>Контрольные игры проводятся регулярно.</p> <p>Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.</p> |

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых используются наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей. Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, старший-методист, психолог).

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

Как вид спорта волейбол выделяет свои спортивные дисциплины. В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта волейбол включает перечень спортивных дисциплин вида спорта – волейбол, развиваемые в МАУ ДО СШ «Крепыш» по волейболу», который представлен в Таблице № 14.

Таблица № 12

Дисциплины вида спорта – волейбол  
(номер-код – 012 000 26 1 1 Я)

| Дисциплины | Номер-код         |
|------------|-------------------|
| Волейбол   | 012 001 2 6 1 1 Я |

Реализация программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "волейбол", по которым осуществляется спортивная подготовка. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки учитываются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, в том числе в годовом учебно-тренировочном плане..

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничиваются при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «волейбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно -тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимся в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно - тренировочном этапе (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки
- При объединении обучающихся , проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

#### **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».**

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

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой 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 физкультурники спортивных

мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- - Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с установленными требованиями ( Договор с МУП ЦРБ г.Новокубанска)
- обеспечение спортивным инвентарем, используемым для реализации программы для спортивной дисциплины «волейбол»;
- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации программы;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем и спортивной экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Таблице 13

Таблица 13

**МИНИМАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ  
ИНВЕНТАРЕМ,  
НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| №<br>п/п                             | Наименование                                     | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| Для спортивной дисциплины "волейбол" |                                                  |                      |                       |
| 1.                                   | Барьер легкоатлетический                         | штук                 | 10                    |
| 2.                                   | Гантели массивные (от 1 до 5 кг)                 | комплект             | 3                     |
| 3.                                   | Доска тактическая                                | штук                 | 1                     |
| 4.                                   | Корзина для мячей                                | штук                 | 2                     |
| 5.                                   | Маты гимнастические                              | штук                 | 4                     |
| 6.                                   | Мяч волейбольный                                 | штук                 | 30                    |
| 7.                                   | Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)   | штук                 | 14                    |
| 8.                                   | Мяч теннисный                                    | штук                 | 14                    |
| 9.                                   | Мяч футбольный                                   | штук                 | 1                     |
| 10.                                  | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук                 | 3                     |
| 11.                                  | Протектор для волейбольных стоек                 | штук                 | 2                     |
| 12.                                  | Секундомер                                       | штук                 | 1                     |
| 13.                                  | Сетка волейбольная с антеннами                   | комплект             | 2                     |

|                                                                         |                                                  |          |    |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|----|
| 14.                                                                     | Скакалка гимнастическая                          | штук     | 14 |
| 15.                                                                     | Скамейка гимнастическая                          | штук     | 4  |
| 16.                                                                     | Стойки                                           | комплект | 1  |
| 17.                                                                     | Табло перекидное                                 | штук     | 1  |
| 18.                                                                     | Эспандер резиновый ленточный                     | штук     | 14 |
| Для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"                            |                                                  |          |    |
| 19.                                                                     | Барьер легкоатлетический                         | штук     | 10 |
| 20.                                                                     | Гантели массивные (от 1 до 5 кг)                 | комплект | 2  |
| 21.                                                                     | Корзина для мячей                                | штук     | 2  |
| 22.                                                                     | Корзина для мячей (металлическая)                | штук     | 2  |
| 23.                                                                     | Мяч для пляжного волейбола                       | штук     | 12 |
| 24.                                                                     | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)         | штук     | 12 |
| 25.                                                                     | Мяч теннисный                                    | штук     | 12 |
| 26.                                                                     | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук     | 2  |
| 27.                                                                     | Протектор для волейбольных стоек                 | комплект | 2  |
| 28.                                                                     | Разметка с укрепителями                          | комплект | 2  |
| 29.                                                                     | Сетка волейбольная с антеннами                   | комплект | 4  |
| 30.                                                                     | Скакалка гимнастическая                          | штук     | 12 |
| 31.                                                                     | Солнцезащитный зонт                              | штук     | 2  |
| 32.                                                                     | Стойки                                           | комплект | 2  |
| 33.                                                                     | Стол                                             | штук     | 2  |
| 34.                                                                     | Стулья                                           | штук     | 4  |
| 35.                                                                     | Сумка для мячей (баул)                           | штук     | 2  |
| 36.                                                                     | Утяжелитель для ног                              | комплект | 12 |
| 37.                                                                     | Утяжелитель для рук                              | комплект | 12 |
| 38.                                                                     | Фишки для разметки поля                          | комплект | 2  |
| 39.                                                                     | Эспандер резиновый ленточный                     | штук     | 12 |
| <b>МИНИМАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ</b>                   |                                                  |          |    |
| <b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b> |                                                  |          |    |

| N<br>п/п                             | Наименование                                    | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |                                                           |                         |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|
|                                      |                                                 |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         |
|                                      |                                                 |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество                                                | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины "волейбол" |                                                 |                   |                   |                             |                         |                                                           |                         |
| 1.                                   | Костюм спортивный парадный                      | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 2                       |
| 2.                                   | Костюм спортивный тренировочный                 | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       |
| 3.                                   | Кроссовки для волейбола                         | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       |
| 4.                                   | Кроссовки легкоатлетические                     | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | -                                                         | -                       |
| 5.                                   | Наколенники                                     | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       |
| 6.                                   | Носки                                           | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2                                                         | 1                       |
| 7.                                   | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       |
| 8.                                   | Фиксатор коленного сустава (наколенник)         | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       |
| 9.                                   | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)    | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | -                                                         | -                       |
| 10.                                  | Футболка                                        | штук              | на                | 1                           | 1                       | 2                                                         | 1                       |

|     |                                                               |              |                        |   |   |   |   |
|-----|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---|---|---|---|
|     |                                                               |              | обучающег<br>ося       |   |   |   |   |
| 11. | Шорты<br>(трусы)<br>спортивные<br>для юношей                  | штук         | на<br>обучающег<br>ося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Шорты<br>эластичные<br>(тайсы) для<br>девушек                 | штук         | на<br>обучающег<br>ося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 21. | Очки<br>солнцезащит<br>ные                                    | штук         | на<br>обучающег<br>ося | - | - | 1 | 1 |
| 22. | Полотенце                                                     | штук         | на<br>обучающег<br>ося | - | - | - | - |
| 23. | Рюкзак<br>тренировочн<br>ый                                   | штук         | на<br>обучающег<br>ося | - | - | 1 | 2 |
| 24. | Термобелье<br>(водолазка и<br>трико)                          | комп<br>лект | на<br>обучающег<br>ося | - | - | 2 | 1 |
| 25. | Топ с<br>тайтсами/пла<br>вками (для<br>девушек)               | комп<br>лект | на<br>обучающег<br>ося | - | - | 1 | 1 |
| 26. | Фиксатор<br>голеностопно<br>го сустава<br>(голеностопн<br>ик) | комп<br>лект | на<br>обучающег<br>ося | - | - | 1 | 1 |
| 27. | Фиксатор<br>коленного<br>сустава<br>(наколенник)              | комп<br>лект | на<br>обучающег<br>ося | - | - | 1 | 1 |
| 28. | Фиксатор<br>лучезапястно<br>го сустава<br>(напульсник)        | комп<br>лект | на<br>обучающег<br>ося | - | - | - | - |
| 29. | Футболка                                                      | штук         | на<br>обучающег<br>ося | - | - | 2 | 1 |
| 30. | Шапка                                                         | штук         | на                     | - | - | 1 | 2 |

|     |                                |      |                        |   |   |   |   |
|-----|--------------------------------|------|------------------------|---|---|---|---|
|     | спортивная                     |      | обучающег<br>ося       |   |   |   |   |
| 31. | Шлепанцы                       | пар  | на<br>обучающег<br>ося | - | - | 1 | 1 |
| 32. | Шорты<br>(трусы)<br>спортивные | штук | на<br>обучающег<br>ося | - | - | 3 | 1 |
| 33. | Шорты<br>эластичные<br>(тайсы) | штук | на<br>обучающег<br>ося | - | - | 1 | 1 |

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

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

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

***Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.***

Для осуществления педагогического процесса и реализации программы, организацией задействована административная часть персонала: заместитель директора по РТС, заместитель директора по АХР, старший методист, методист, администратор тренировочного процесса. 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 "баскетбол", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

***Уровень квалификации тренеров -преподавателей-преподавателей и иных работников организации.***

Уровень квалификации тренеров -преподавателей и иных работников организации осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей,

специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **Непрерывность профессионального развития тренеров преподавателей**

Непрерывное образование тренера-преподавателя обеспечивает его профессиональное развитие, интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств, при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки);
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации осуществляется в соответствии со статьей 47 Федерального Закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ») педагогические работники учреждения повышают свою квалификацию не реже 1 раза в 3 года.

## **7. Информационно-методические условия реализации программы**

Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

### **Учебно методические ресурсы:**

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
2. Волейбол. Энциклопедия/ Сост. В.Л.Свиридов, О.С.Чехов М 2001.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.:ФиС, 1983.
5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: ФиС, 1978.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ИФК. - М.: Фис, 1991.
8. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. - М.: ФиС, 1985.
9. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. - Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 1985.
10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе - М. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. : Тенденция развития классического волейбола на современном этапе 2004.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я.

Набатниковой. - М. 2000.

12. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. культ. - Киев: Высшая школа, 1984.
13. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск 1999..
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев 1999
15. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». - Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
16. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.
17. Учебный материал по волейболу: Учеб.-метод. Указания/ Сост. В.М. Шулятьев. - Омск, 1991.
18. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта. - М. 1998
19. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
20. Шулятьев В.М. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб.-метод. Рекомендации. - Омск, 1990
21. Суслов Ф.П, Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки - М 1995

Спортивная медицина. Справочное издание- М.1999

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>
1. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>
2. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>
3. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru/>
4. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
5. . Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
8. Педагогическая библиотека <https://pedlib.ru/user/>
9. Университетская электронная библиотека «Infolio» <http://infoliolib.info/>
10. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов <https://fgos.ru/>
11. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
12. Российская государственная библиотека. <http://www.rsl.ru>
13. Литрес – электронная библиотека <http://www.litres.ru>

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

1. Контрольные , контрольно переводные нормативы « Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта « волейбол»»

#### **Дидактические:**

Обучающие видеофильмы:

1. <https://www.youtube.com/channel/UC-MwQL22JqgIf0A4lYGEbfQ>