

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ВОСХОД» СТАНИЦЫ СТАРОВЕЛИЧКОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНСКИЙ РАЙОН**

(МАУ ДО СШ «Восход» ст. Старовеличковской)

СОГЛАСОВАНА
на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ «Восход»
от « 4 » апреля 2023 г.
протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО СШ «Восход»

А.Ю. Красюк

Приказ № 41- ПР

от « 5 » апреля 2023 г.



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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо» утвержденного приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 987 (далее – ФССП).

(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырех лет)

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки - 3 года;
- учебно – тренировочный этап – 5 лет.

ст. Старовеличковская
2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 987¹ (далее – ФССП).

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «волейбол»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
волейбол	012	001	2	6	1	1	Я
пляжный волейбол	012	002	2	6	1	1	Я

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

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного-тренировочного процесса по волейболу в МАУ ДО СШ «Восход».

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71474).

инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

При организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в МАУ ДО СШ «Восход» устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – продолжительность 3 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - продолжительность 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – продолжительность не устанавливается.

Зачисление учащихся в МАУ ДО СШ «Восход», осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод учащегося, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора МАУ ДО СШ «Восход» с учетом выполнения контрольных испытаний.

Возраст лиц для зачисления в группы спортивной подготовки определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства, определяется Учреждением.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

-на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «первый спортивный разряд»;

Учащимся, не выполнившим требования к результатам реализации

Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского и методического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего этапа подготовки, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

Принадлежность учащегося к МАУ ДО СШ «Восход» определяется при наличии приказа о его зачислении в МАУ ДО СШ «Восход» для прохождения спортивной подготовки.

Правила приема поступающих в МАУ ДО СШ «Восход» для освоения Программы, а также порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «волейбол» определяется МАУ ДО СШ «Восход» самостоятельно, в соответствии с локальными актами МАУ ДО СШ «Восход».

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

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) (мин.- макс.)
Этап начальной подготовки	3	8	14-28
Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	5	11	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6-12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) Формируются учебно-тренировочные группы по волейболу и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «волейбол».

2)возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3)максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить на основании стажа занятий, уровня спортивной квалификации, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

4.Объем Программы.

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной

тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки

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

5.1 Учебно-тренировочные занятия

1) учебно-тренировочные занятия – основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

2) учебно-тренировочные мероприятия.

5.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14	18

	к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

3) спортивные соревнования

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»:

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 соревнованиях;

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

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

Тренировочные соревнования – применяются во время проведения практических занятий и сборов.

Контрольные соревнования – применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря всероссийских, краевых и местных соревнований.

5.3 Объем соревновательной деятельности

Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица №.5

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

Самостоятельная подготовка.

Для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах НП и УТЭ предусматривается не менее 10% и не более 20% самостоятельной подготовки от общего количества часов, предусмотренных в годовом учебно-тренировочном плане для соответствующего этапа (года этапа) спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной тренировочной нагрузки с учетом графика учебно-тренировочных занятий для соответствующей группы, а также в годовом объеме часов в летний период (четыре недели самостоятельной подготовки) и период новогодних и майских праздников. Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в строгом соответствии с планом самостоятельной подготовки который тренер-преподаватель вносит в электронный журнал АИС «МОЙ СПОРТ». План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (отпуск тренера, время майских и новогодних праздников, четыре недели летнего периода).

План самостоятельной подготовки должен содержать:

- список обучающихся в группе;
- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;
- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;
- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения (при освоении новых видов двигательных действий);
- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;
- рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

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

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15	5-15
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6

8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15
----	-----------------------------	-------	-------	-------	-------	-------

Этап начальной подготовки.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки обучающихся. Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники стоек и перемещений, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации).

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, содействие правильному физическому развитию;

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для обучения и совершенствования техники и тактики игры;

- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

- приучение к соревновательным условиям;

- определение каждому обучающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;

- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение I юношеского или II взрослого (3-й и 4-й год), а также нормативов по видам подготовки, обеспечивающих успешность освоения требований на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основной принцип учебно-тренировочной работы в группах совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей юных волейболистов, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

Задачи подготовки: дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности; достижения высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности, высокого уровня мастерства выполнения игровой функции (амплуа) в команде; достижение стабильности игры (надежности игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке и должной психической подготовленности; приобретение навыков проведения учебно- тренировочных занятий и соревнований по волейболу, получение знаний инструктора по спорту; выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке.

Распределение материала по видам подготовки в годичном цикле для групп совершенствования спортивного мастерства свидетельствует о том, что на фоне общего увеличения часов значительно увеличивается объем тактической и интегральной подготовки в сравнении с учебно-тренировочными группами. Объем специальной физической и технической подготовки остается примерно в одном уровне в течение всего периода обучения.

Основным критерием комплектования групп ССМ служат результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольно-переводных, а также показатели соревновательной деятельности обучающихся.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8	10	10	10	12	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)								
		14-28			12-24					6-12
		1.	Общая физическая подготовка	70-84	84-116	84-116	103-125	103-125	103-125	125-159
2.	Специальная физическая подготовка	29-41	41-55	41-55	78-82	78-82	78-82	82-140	82-140	140-250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	52-56	52-56	52-56	56-84	56-84	84-137
4.	Техническая подготовка	57-75	75-100	75-100	109-150	109-150	109-150	150-215	150-215	215-250
5.	Тактическая подготовка	10-15	15-23	15-23	50-50	50-50	50-50	50-80	50-80	80-180
	Теоретическая подготовка	12-17	17-28	17-28	28-40	28-40	28-40	40-56	40-56	56-66
	Психологическая подготовка	4-12	12-20	12-20	25-35	25-35	25-35	35-70	35-70	70-66
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5-12	5-12	5-12	12-19	12-19	19-12

7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-5	5-4	5-4	5-6	5-6	5-6	6-10	6-10	10-31
	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-4	4-4	4-4	5-6	5-6	5-6	6-9	6-9	9-31
8.	Интегральная подготовка	47-59	59-66	59-66	60-62	60-62	60-62	62-94	62-94	94-125
Общее количество часов в год		234-312	312-416	312-416	520-624	520-624	520-624	624-936	624-936	936-1248

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Этапы спортивной подготовки
1.	Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года	<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года	<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>
2.	Здоровьесбережение			

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года	Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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).	В течение года	Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства
3. Патриотическое воспитание обучающихся				
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности и перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года	Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства

	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)			
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно- спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года	Этап начальной подготовки – 2 год обучения Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства
4.	Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и	В течение года	Этап начальной подготовки – 2 год обучения Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного

		взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.		мастерства
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки			
5.1.	Совместная деятельность с Органами исполнительной власти	Участия и взаимодействие при организации городских, областных, тематических мероприятий	В течение года	Этап начальной подготовки – 2 год обучения Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства

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

Круглогодично тренерско - преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой является, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия включают:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Таблица № 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра.»	1-2 раза в год	
	2. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.
	4. Родительское собрание «Роль родителей в Процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	5. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя в	1 раз в год	

	процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.
	2. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	3. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателей и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
	4. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.

При формировании ежегодных планов воспитательной работы учитывается:

- 1) Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет.**
- 2) Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.**
- 3) Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

4) Обязательное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующего **сертификата** не только спортсменам (обучающимся), начиная с 7 лет, но и тренерам-преподавателям, иным специалистам.

9 Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится ежегодно, начиная с учебно-тренировочного этапа. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных волейболистов. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей. Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для соответствующего этапа подготовки.

Примерные планы инструкторской и судейской практики.

Таблица № 10

№	Мероприятия	Сроки проведения
1	Учебно-тренировочный этап первого года обучения	
1.1	1. Освоение терминологии, принятой в волейболе. 2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт. 3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного подготовка мест для тренировки, инвентаря оборудования.	В течение года И
2	Учебно-тренировочный этап второго года обучения	
2.1	1. Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы игры, и находить ошибки. 2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче. 3. Судейство на учебных играх в своей команде (по упрощенным правилам).	В течение года
3	Учебно-тренировочный этап третьего года обучения	

3.1	<p>1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.</p> <p>2. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.</p> <p>3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).</p> <p>4. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.</p>	В течение года
4	Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения	
4.1	<p>1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.</p> <p>2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.</p> <p>3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу, волейболу и пляжному волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.</p>	В течение года
5	Учебно-тренировочный этап пятого года обучения	
5.1	<p>1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с командой.</p> <p>2. Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры.</p> <p>3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.</p> <p>4. Проведение соревнований по мини-волейболу, волейболу и пляжному волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи. Составление календаря игр.</p>	В течение года
6	Этап совершенствования спортивного мастерства.	
6.1	Первый год	
	<p>1. Проведение занятий по волейболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.</p> <p>2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.</p> <p>3. Составление положения о соревнованиях.</p> <p>4. Практика судейства на соревнованиях по волейболу или пляжному волейболу в спортшколе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.</p> <p>5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по</p>	В течение года

	физической и технической подготовке.	
6.2	Второй год	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение учебно-тренировочного занятия по тактической подготовке команды. 2. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки связующих и нападающих игроков. 3. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры. 4. Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города. 5. Практика судейства по основным обязанностям членов бригады судей. 6. Организация и проведение соревнований по волейболу или пляжному волейболу в коллективе, районе. 	В течение года
6.3	Третий год	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение учебно-тренировочных занятий различной направленности. 2. Проведение индивидуальных тренировок с учетом игровых функций обучающихся в волейболе или пляжном волейболе. 3. Установка на игру, разбор игры, система записи игр - на командах младших возрастов своей спортшколы. 4. Организация и проведение соревнований внутри спортшколы, в районе, городе. Практика судейства на районных городских и областных соревнованиях. 	В течение года

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

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

Таблица № 11

№ п/п	Наименование контрольного мероприятия	Этап спортивной подготовки	Сроки исполнения
1.	Контроль поступления (медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки) – СПРАВКА	НП-1 (при зачислении в спортивную школу)	Конец декабря – начало января

2.	Медицинское обследование	НП-1, НП-2	1 раз в год
3.	Углубленное медицинское обследование	УТЭ-1,2,3,4,5 (этап спортивной специализации)	1 раз в год
4.	Углубленное медицинское обследование	ЭССМ-1,2,3	2 раза в год

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке волейболистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение учебной тренировки в занятии, микро-, мезо - и макроциклах.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у обучающегося после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у волейболистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце учебно-тренировочного занятия. В микроцикле утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности волейболистов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки

наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование учебно-тренировочных занятий невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервнопсихического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах и, особенно в группах спортивного совершенствования.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают:

рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро - массаж), спортивные растирки, гидро - и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

- гигиенические средства:
- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена.

Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период учебно-тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами-преподавателями.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма обучающихся, которое тренер-преподаватель должен уметь оценивать. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне учебно-тренировочного дня.

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

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

Таблица №12

Восстановительные мероприятия и средства.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
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.
Учебно-тренировочный этап			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20мин 5-15мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3мин само- и гетерорегуляция

Во время учебно-тренировочного занятия, соревнований.	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. 3-8мин 3минсамо-игетерорегуляция.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8–10мин
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	8-10мин 5мин Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в 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 переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительная тренировка ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500–5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

На этапе совершенствования спортивного мастерства восстановительные средства применяются по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей организма спортсмена.

Таблица № 13

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к Мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к Мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев

	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Мероприятия	Содержание мероприятия	Уровни мероприятий	Сроки проведения мероприятий	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ				Этап совершенствования спортивного мастерства
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
				До Года	Свыше 2-х лет	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
Медицинские и медико-биологические мероприятия	Периодические медицинские Осмотры	Основной	1 раз в 6 месяцев		+	+	+	+
	Углубленные медицинские Осмотры	Основной	1 раз в 6 месяцев				+	+
	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года, согласно календарного планспортивно-массовых мероприятий.				+	+
	Педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+

	санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+
	медико-фармакологическое	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+
	сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы							
Педагогические средства восстановления	Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+
	Волнообразность и вариативность нагрузки на занятиях; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений, для активного отдыха и расслабления.	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+
Психологические средства восстановления	Психотерапевтические средства восстановления: - самовнушение; - внушенный сон-отдых; - мышечную релаксацию; - специальные дыхательные упражнения	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+

<p>Психопрофилактические средства восстановления: - в учебно-тренировочных процессах, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.</p>	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+
<p>Психогигиенические средства восстановления: -включение в учебно-тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов; -оптимизацию условий учебно-тренировки и соревнований; -создание в коллективе благоприятного психологического климата; -учет совместимости спортсменов; -индивидуальные и групповые беседы; -оптимизацию быта и отдыха.</p>	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+

Медико-биологические средства восстановления	Гигиенические средства - рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие одежды и инвентаря задачам и условиям тренировки; состояние и оборудование спортивных сооружений.	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+
	Физические средства: - ручной массаж и др. - термовоздействия	Оперативный Основной	В течение учебно-тренировочного года			+	+	+
	- суховоздушная (сауна) и парная бани.							
	Рациональное питание – сбалансированность по энергетической ценности; сбалансированность по составу (белки, жиры, углеводы); соответствие характеру и величине нагрузки; соответствие климатическим и погодным условиям (жара, холод)	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+

Фармакологические средства - вещества, способствующие восстановлению запасов энергии; витамины и минеральные вещества; адаптогены растительного происхождения; адаптогены животного происхождения; согревающие обезболивающие и противовоспалительные препараты	Текущий	В течение учебно-тренировочного года				+	+
--	---------	--------------------------------------	--	--	--	---	---

*При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Восстановительные мероприятия в годовом плане выделяются в отдельный раздел, а также осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Повышать уровень физической, технической, тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»; выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных
спортивных соревнованиях;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже
краевого уровня.

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

В течение года проводится промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проводится в середине года (май-июнь) с целью отслеживания уровня подготовленности обучающихся и контроля за эффективностью учебно-тренировочного процесса. Итоговая аттестация проводится по итогам учебно-тренировочного процесса для перевода обучающихся на следующий год спортивной подготовки – (ноябрь-декабрь). Для проведения промежуточной (итоговой) аттестации по спортивной подготовке приказом директора утверждается комиссия, в которую входит тренер-преподаватель по виду спорта, инструктор-методист, представители администрации спортивной школы.

Промежуточная (итоговая) аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Обучающимся, которые не выполнили предъявляемые Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом учреждения.

12.1 Технология контроля качества выполнения программы

Все упражнения оцениваются по бальной системе. Каждое упражнение оценивается: 3 балла – норматив (удовлетворительно); 4 балла – норматив (хорошо); 5 баллов – свыше норматива (отлично).

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 20 баллов или больше переводятся на следующий год обучения. Обучающие набравшие в сумме меньше 10 баллов за все упражнения, остаются повторно в группе того же года обучения, но не более чем один раз.

Оценочная система			
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Контрольные Упражнения	Выполнение без нарушений	Выполнение с незначительными нарушениями	Выполнение серьезными ошибками

К контрольным упражнениям допускаются все обучающиеся. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные и спортивные мероприятия могут пройти испытания досрочно. Результаты заносятся в электронный журнал АИС «Мой Спорт». Перед проведением тестирования учащимся объясняется цель, методика выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты. Все контрольные испытания проводятся по единой методике.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

Таблица №15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 30 м	с	5	6,7	6,9	6,0	6,2
			4	6,8	7,0	6,1	6,3
			3	6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	120	115	140	130
			4	115	110	135	125
			3	110	105	130	120

1.3.	Наклоны в перед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	5	+3	+5	+4	+5
			4	+2	+4	+3	+4
			3	+1	+3	+2	+3
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	9	6	12	7
			4	8	5	11	6
			3	7	4	10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	5	11,8	12,3	11,3	11,8
			4	11,9	12,4	11,4	11,9
			3	12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	5	10	8	12	10
			4	9	7	11	9
			3	8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	с м	5	40	34	44	39
			4	38	32	42	37
			3	36	30	40	35

Таблица №16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Норматив	
				юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 60 м	с	5	10,2	10,7
			4	10,3	10,8
			3	10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	20	11
			4	19	10
			3	18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5	+7	+8
			4	+6	+7
			3	+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	170	155
			4	165	150
			3	160	145

2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	5	11,3	11,8
			4	11,4	11,9
			3	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	5	12	10
			4	11	9
			3	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	5	44	39
			4	42	37
			3	40	35

3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	3 юн, 2 юн, 1 юн. III, II	спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

Таблица №17

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Норматив	
				юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 60 м	с	5	8,2	9,6
			4	8,3	9,8
			3	8,4	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	30	15
			4	29	14
			3	28	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5	+11	+15
			4	+10	+14
			3	+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	200	180
			4	195	175
			3	190	170
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	5	11,0	11,5
			4	11,1	11,6
			3	11,2	12,7
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	5	16	11,5
			4	15	11,6
			3	14	11,7
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	5	45	38
			4	43	36
			3	41	34
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

Указания по выполнению контрольных нормативов

Нормативы общей физической подготовки

1. Прыжок в длину с места

Техника выполнения: из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно.

Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

2. Бег 30, 60 метров

Техника выполнения:

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Техника выполнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера-преподавателя вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Результат фиксируется количество раз.

Инвентарь: электронная контактная платформа.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Техника выполнения: из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Обучающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей тренеру-преподавателю определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде тренера-преподавателя обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами

рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Результат фиксируется величиной гибкости, измеряемой в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Инвентарь: гимнастическая скамейка, измерительная линейка.

Нормативы специальной физической подготовки

1. Челночный бег 5х6 м

Техника выполнения: **Старт.** Исходное положение — одна нога вперед, вес тела перенесен на нее. Руку отводят назад, чтобы в момент старта она помогла задать максимальное ускорение. Туловище слегка наклонено вперед. После старта толчковая нога начинает движение, в первые 2 секунды следует развить наибольшую скорость.

Разворот. Это самое важное в забеге — если не научиться снижать скорость перед разворотом так, чтобы менять направление именно в точке Б, а не раньше или позже (в первом варианте потеряете секунды, во втором, пробежите дальше, чем нужно), высоких результатов не будет. Важно вовремя перенести центр тяжести туловища назад так, чтобы скорость в нулевой точке (точка Б) упала до минимума и можно было быстро осуществить разворот на 180 градусов, коснуться конуса и вернуться к обратному старту, сделать разворот и коснуться конуса, затем бежать к финишу.

То есть от старта требуется добежать до отметки в 6 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и добежать до отметки в 6 м, развернуться и бежать к старту, развернуться и финишировать на шестиметровом отрезке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, фишки (конус)

2. Бросок мяча весом 1 кг вперед двумя руками, стоя

Техника выполнения: испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. обучающийся встает у контрольной линии разметки и бросает мяч весом 1 кг из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя — одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение корпуса вперед, сопровождающее произведенный бросок.

Делается три попытки. Засчитывается лучший результат.

Инвентарь: мяч 1кг, рулетка.

3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами

Техника выполнения: На стене крепится сантиметровая лента или наносят отметки через каждый сантиметр. Обучающийся становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с

места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

13.1 Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки проводится по системе зачет (незачет). Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблице 18-20

Таблица № 18

№	Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	Во время игры команда получает очко: а) мяч попал в сетку б) мяч вылетел в аут в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника +
2	Сколько раз можно коснуться мяча на площадке а) 2 б) 3+ в) 1
3	Кто является создателем игры волейбол: А) Морган+ Б) Акост В) Эйнгорн
4	Что означает слово волейбол: А) скользящий мяч Б) удар с лету+ В) прыгающий мяч
5	Размеры игрового поля в волейболе: А) 15*30 Б) 12*24 В) 9*18+.
6	Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде: А) 5 Б) 6+ В) 8

Таблица №19

№	Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1	<p>Во время игры команда получает очко: А) команда соперника совершает ошибку + Б) мяч попал в сетку В) мяч вылетел в аут</p>
2	<p>Высота сетки у мужчин: А) 2.43+ Б) 2.50 В) 2.20</p>
3	<p>Партия считается выигранной если: А) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка Б) команда первая набирает 30 очков В) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка +</p>
4	<p>Переход игроков осуществляется: А) куда покажет тренер Б) против часовой стрелке В) по часовой стрелке +</p>
5	<p>Игра в волейбол начинается с : А) переброса Б) подачи + В) передачи</p>
6	<p>Цель игры в три касания: А) запутать соперника Б) подготовка к нападающему удару + В) для разыгрывания мяча</p>

Таблица № 20

№	Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе ССМ
1	<p>Игра в защите состоит из: А) индивидуальных действий Б) индивидуальных, групповых и командных действий + В) приема, передачи и нападающего удара</p>
2	<p>Соревнования по волейболу могут быть:</p>

	А) только командными + Б) командными и личными В) только личным
3	Передача мяча начинается с : А) выбора направления движения мяча Б) разгибания ног, туловища, рук + В) удара по мячу и последующего сопровождения мяча
4	Стартовая позиция блокирующего игрока-в середине сетке, вот нее: А) одном метре + Б) двух метрах В) полметре
5	Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи: А) да, может + Б) любой игрок может принять мяч В) мяч могут принять только игроки в 5,6, и 1 зоне
6	Как называется действие игрока, позволяющее оставить мяч в игре после подачи: А) прием мяча + Б) отбивание мяча В) все ответы верны

Тестирование обучающихся по теоретической подготовке. Тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 6 вопросов. Для успешной сдачи (зачета) тестовых испытаний по теоретической подготовке, обучающимся необходимо правильно ответить на 3 (зачетный минимум) вопроса текста.

IV.Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки 1-3 года обучения.

<p>Общая физическая подготовка (ОФП)</p>	<p>В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).</p> <p>Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.</p> <p>Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.</p> <p>Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).</p> <p>Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.</p>
<p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p>	<p>Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p>Техника нападения</p> <p><i>Действия без мяча</i> Стойки и перемещения стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.</p> <p><i>Действия с мячом</i> Передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> -передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания; -отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений. <p><i>Подача мяча</i></p> <p>Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки. Нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с</p>

	<p>передач.</p> <p>Техника защиты Действия без мяча. Стойки и перемещения: -то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; -сочетание способов перемещений с остановками; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; -сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.</p> <p>Действия с мячом</p> <p>Прием мяча: -прием мяча сверху двумя руками; -прием мяча, отскочившего от стены после броска; -прием мяча, направленного броском через сетку; -прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения; -жонглирование, стоя на месте и в движении; -прием подачи и первая передача в зону нападения; -прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;</p> <p>Блокирование -создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук; -одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки, блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Тактика нападения Индивидуальные действия <i>Действия без мяча.</i> Выбор места: -выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи); -для выполнения подачи; -для выполнения нападающего удара (из зон 4,2). Действия с мячом -выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке; -вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной; -чередование способов подач; -подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.</p> <p>Групповые действия Взаимодействие игроков передней линии -игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передачи) Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче) -игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(в условиях чередования подач в зоны) -игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных подач) Командные действия Система игры со второй передачи игроком передней линии:</p>

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;
- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места.

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;
- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником. Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач.

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Командные действия.

Прием подачи.

- расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперёд».

Теоретическая подготовка

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

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка

Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности). Воспитание волевых качеств

	(целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности). Настрой на игру и методика руководства командой в игре.
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -Чередование различных упражнений на быстроту (между собой). -Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводными упражнениями) -Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях; -Многочисленное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий; -Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи; Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Программный материал спортивной подготовки для групп тренировочного этапа 1-3 года обучения

Общая физическая подготовка (ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> -упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов); -для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением); -многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов); -спортивные игры.
Специальная физическая подготовка (СФП)	<ul style="list-style-type: none"> -упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; -упражнения для развития прыгучести; -упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча; -упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; -упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов; -упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
Техническая подготовка	<p>Техника нападения.</p> <p><i>-Действия без мяча.</i></p> <p>Перемещения и стойки. Перемещения и стойки (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами).</p> <p><i>-Действия с мячом.</i></p> <p>Передача мяча: передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-</p>

	<p>2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2);передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара; передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи; передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх); отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.</p> <p><i>-Подача мяча</i> Верхняя прямая подача. Подача подряд (10 попыток). Подача в левую и правую половины площадки. Подача за игрока зоны 6. Соревнование на большее количество правильно выполненных подач.</p> <p><i>-Нападающий удар</i> Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки. Нападающий удар слабейшей рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.</p> <p>Техника защиты <i>Действия без мяча</i> Перемещение и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями, сочетание способов и перемещений, и падений с техническими приемами игры в защите.</p> <p><i>Действия с мячом</i> Прием мяча: прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху от несильных подач; прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков». Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку; прием мяча сверху и снизу с последующим падением и перекатом. Сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.</p> <p>Блокирование одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке; блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Тактика нападения. Индивидуальные действия. <i>Действия без мяча.</i> Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи); Выбор места для выполнения нападающего удара (прямого слабейшей рукой и с переводом сильнейшей рукой); выбор места для выполнения подачи. <i>Действия с мячом</i> Передача мяча вторая передача (из зоны 2) в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом; вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование);имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника); выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу).</p>

Подача: чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи; подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча; подача на игрока, вышедшего после замены; подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча;

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче) игрока зоны 4 с игроком зоны 3; игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование); игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче для нападающего удара. Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче); игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи при приеме от передач – для удара).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2,4 (чередование); прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Действия без мяча. Выбор места: при приеме верхней прямой подачи, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

Действия с мячом

выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху, снизу с падением); выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной); выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов; зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

-взаимодействие игроков задней линии между собой (6,5,1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);

-взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3.

-взаимодействие игроков передней и задней линий игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2;

-игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

Командные действия Прием подачи

-расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

-расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);

-расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

Системы игры: для данного этапа рекомендуется расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

	<p>Теоретическая подготовка -Физическая культура и спорт в России. -Состояние и развитие волейбола. -Нагрузка и отдых. -Правила соревнований.</p> <p>Психологическая подготовка Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются: Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления; Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение; Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.</p>
<p>Технико- тактическая (интегральная) подготовка</p>	<p>-Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам. -Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов. -Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите. -Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите. -Многочисленное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях. -Многочисленное выполнение изученных тактических действий. -Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий. -Контрольные и календарные игры с применением изученного технико- тактического арсенала в соревновательных условиях.</p>
<p>Инструкторская и судейская практика</p>	<p>Освоение терминологии, принятой в волейболе. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки. Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).</p>

**Программный материал спортивной подготовки для групп
тренировочного этапа 3-5 года обучения**

<p>Общая физическая</p>	<p>Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);</p>
-----------------------------	---

подготовка (ОФП)	спортивные игры; плавание.
Специальная физическая подготовка (СФП)	Упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов); прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой; бег по крутым склонам, бег по песку без обуви; развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.
Техническая подготовка	<p>Техника нападения. <i>Действия без мяча.</i> Перемещения и стойки сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами. Действия с мячом</p> <p><i>Передача мяча</i> передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач; передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает; передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений; передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы); передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.</p> <p><i>Подача мяча</i> верхняя подача (на точность и силу); верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения); подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной); подача в прыжке.</p> <p><i>Нападающий удар</i> Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2. Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки. Нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3; Прямой нападающий удар слабой рукой из зон 4,3,2; Нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.</p> <p>Техника защиты <i>Действия без мяча.</i> Стойки и перемещения. Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; Сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4</p> <p><i>Действия с мячом.</i> Прием мяча: прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока; прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину; прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач</p> <p><i>Блокирование</i> Одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3. Блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;</p>

<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Тактика нападения. <i>Индивидуальные действия. Действия без мяча</i> Выбор места: для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке); для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); <i>Действия с мячом Передача мяча</i> вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению); вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий; имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку). <i>Подача мяча</i> чередование подач в дальние и ближние зоны; чередование сильных и нацеленных подач; подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча. <i>Групповые действия Взаимодействие игроков передней линии</i> игрока зоны 4 с игроком зоны 2,3 (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи. <i>Взаимодействие игроков передней и задней линии</i> игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1; игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов); прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову). Тактика защиты <i>Индивидуальные действия. Действия без мяча</i> Выбор места: выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач; выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих. <i>Действия с мячом.</i> Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линий и между ними взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу; взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч; взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков зон 1 и 5 с блокирующими; Командные действия. <i>Прием подачи.</i> расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3;. расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5. Теоретическая подготовка</p>
---	--

	<p>-Сведения о строении и функциях организма человека.</p> <p>-Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.</p> <p>-Основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения элементам волейбола.</p> <p>-Правила, организация и проведение соревнований.</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:</p> <p>-Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;</p> <p>-Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;</p> <p>-Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;</p> <p>-Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий;</p>
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	<p>Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.</p> <p>Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях. Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях. Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.).</p> <p>Игры полным составом с другими командами. Контрольные игры при подготовке к соревнованиям; Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований. Наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях; Составление комплексов упражнений по СФП, Обучение техническим приемам и тактическим действиям</p>
Инструкторская и судейская практика	<p>Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.</p>

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

Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>-упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);</p> <p>- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.</p>
Специальная физическая подготовка (СФП)	<p>-использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола;</p>
Техническая подготовка	<p>Техника нападения <i>Действия без мяча Стойки и перемещения</i></p> <p>-перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками</p> <p>-перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении Действия с мячом</p> <p><i>Передача мяча</i></p> <p>-вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении;</p> <p>-вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;</p> <p>-передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;</p> <p>-передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону;</p> <p>-вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;</p> <p>-первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.</p> <p><i>Подача мяча:</i></p> <p>верхняя прямая подача на точность с максимальной силой; планирующая подача; подача в прыжке; чередование способов подач с требованием точности.</p> <p><i>Нападающий удар</i></p> <p>прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие); имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии; нападающий удар по блоку «блок-аут»; нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища; нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке;</p> <p>Техника защиты <i>Действия без мяча Стойки и перемещения</i></p> <p>сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите; сочетание перемещений с прыжками перемещением с блокирование одиночным и групповым.</p>

	<p><i>Действия с мячом Прием мяча</i></p> <p>прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование); на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование); прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча; прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.</p> <p><i>Блокирование</i></p> <p>-Одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4,3,2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4,3,2 выполняемых с переводом; Групповое блокирование (тоже что и одиночное блокирование); Одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения;</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Тактика нападения</p> <p><i>Индивидуальные действия</i></p> <p>выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке; выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад; выбор места и чередование способов нападающего удара; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.</p> <p><i>Групповые действия</i></p> <p>Взаимодействие игроков передней и задней линии:</p> <p>игроков зон 6,5 и 1 с игроками 3,2,4 при первой передаче на удар и для второй передачи; игроков зон 3,2,4 с игроками зон 6,5,1 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего из зон 6 с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче); игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4,3,2 (при второй передаче).</p> <p><i>Командные действия</i></p> <p>Система игры через игрока передней линии:</p> <p>прием мяча и первая передача в зоны 4,3,2, где игроки выполняют нападающий удар (в доигровке):</p> <p>-прием мяча и первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зону или через зону (в доигровке);</p> <p>Система игры через выходящего:</p> <p>-прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1,6,5 с последующей передачей в зону нападения;</p> <p>-взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1,6,5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп».</p> <p>-игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;</p> <p>-игроков зон 5,6,1 с блокирующими на страховке при тех же</p>

	<p>системах защиты;</p> <p>игроков зон 5,6,1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты.</p> <ul style="list-style-type: none"> -игроков зон 4 и 2,3 и 4, 2,3,4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач; -страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»; -участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»; -игроков зон 6,5,1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»); -игроков зон 6,5,1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же); -игроков зон 6,5,1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же). <p>Командные действия Расположение игроков</p> <ul style="list-style-type: none"> -при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); -при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока; <p><i>Системы игры</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -при приеме мяча от соперника в расстановке «углом вперед» (вирировать свои действия в зависимости построение игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник; -сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад». <p>Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.</p> <p>Теоретическая подготовка.</p> <p>Краткий обзор состояния и развития волейбола. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Основы техники и тактики игры в волейбол. Организация и проведение соревнований. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> -целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии; - выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления; - решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение; -инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.
--	---

<p>Технико-тактическая (интегральная) подготовка</p>	<p>-упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве.</p> <p>-учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.</p> <p>-контрольные игры. Применяются систематически для решения конкретных задач.</p> <p>-командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.</p>
<p>Инструкторская и судейская практика</p>	<p>Инструкторская и судейская практика.</p> <p>определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации;</p> <p>-определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;</p> <p>-обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований.</p> <p>Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.</p>

Таблица №21

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	сентябрь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
--	---	--------	----------	---

	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	февраль-август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	август	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	январь-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	апрель-сентябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	апрель-сентябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных

				соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ Недотренированность	≈200	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ Обучающегося	≈200	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	июнь-сентябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

- 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 не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «волейбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

- 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 дисциплинам вида спорта «волейбол».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Начало учебного года в МАУ ДО СШ «Восход» устанавливается с 1 января.

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

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

–определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 22);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 23);
- 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.

Таблица 22

Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Количес тво издели й
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «волейбол»									
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1

10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

1) укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками;

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

2) уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации;

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

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

3) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года. Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

Должность "главный тренер-преподаватель спортивной сборной команды применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы всех

тренеров-преподавателей спортивной сборной команды и (или) иных специалистов спортивной сборной команды.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Для реализации Программы в МАУ ДО СШ «Восход» созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (приказ Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 987).

2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12 мая 2014 года).

3. Федеральный закон от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Приказ Минспорта России от 02 октября 2012 года №267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Интернет ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru/>

2. Минспорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Всемирное антидопинговое агентство <http://med.khl.ru/>

4. Психологические тесты в практике тренера <http://www.dokaball.ru/>

5. <http://www.volley.ru/pages/497/p1/>

6. АИС «Мой спорт», <https://moisport.ru/>

7. СервисопроверкепрепаратовнасайтеРАА«РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>

8. <http://course.rusada.ru> – «РУСАДА» образование

**Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по видам подготовки**

Вид подготовки	Виды упражнений	Рекомендации по выполнению
Общая физическая подготовка	<p>Указать все упражнения для развития общей физической подготовки: развитие выносливости:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.кроссы (3000м-7000м) 2.ломаный бег (2000м-3000м) 3.многоскоки развитие гибкости: 4.упражнения с максимальной амплитудой, 5.Упражнения с отягощением; 6.растяжка. Развитие силы: 7.приседания 8.отжимания 9.сгибание и разгибание туловища. Развитие ловкости: 10.кувырки вперёд и назад, 11.прыжки с поворотом, 12.броски мяча с выполнением кувырка и последующей ловлей мяча <p>Развитие скорости:</p> <ol style="list-style-type: none"> 13.челночный бег. 14.ускорения из различных исходных положений. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кросс различной дистанции, стараться пробегать в одном темпе. 2. Ломаный бег выполняется в спокойном темпе с небольшими ускорениями(30-60м) 3. Выполнение серий многоскоков на развитие прыжковой выносливости 4. Упражнения на растяжку. 5. Упражнения с отягощением либо с сопротивлением партнёра. 6. Комплекс упражнений на растягивание. 7. Серии присяданий на развитие силы ног. 8. Отжимания в упоре лёжа, упоре сзади на гимнастическую скамью 9. Выполнять упражнение с сцепленными руками за головой. 10. Выполнение кувырков с различных положений и по сигналу тренера 11. Выполнение прыжка и разворота в воздухе, выполнение по заданию, по арентирам 12. Выполнение броска мяча вверх сделать кувырок и поймать мяч пака он не коснулся пола. 13. Выполнение челночного бега с различными дистанциями, с различных исходных положений, после выполнения упражнения. 14. Выполнение коротких ускорений после задания и по определённому сигналу.

Специальная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. упражнения с экспандером 2. Запрыгивание и спрыгивание с тумбы 3. Выполнение серии имитации атаки и блока 	
	<ol style="list-style-type: none"> 4. Прыжки через барьеры 5. выполнение ускорения с выполнением элемента волейбола по сигналу тренера-преподавателя. 6. Упражнения с набивными мячами 	
Участие в спортивных соревнованиях	<ul style="list-style-type: none"> -Участие в первенстве МО Калининского района -участие в первенстве края -Участие в турнирах различной направленности 	
Техническая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. упражнения на отработку нижнего приёма 2. упражнения на отработку верхней передачи 3. упражнения на отработку подачи 4. упражнения на отработку атаки 5. упражнения на отработку блока 	<p>Нижний приём: Выполнение передачи самостоятельно, в стену с партнёром и в группах. С различной высотой, по заданию.</p> <p>Верхняя передача: Выполнение передачи самостоятельно в парах, в стену, передача в мишени. Выполнение передачи после выхода в зону и тд.</p> <p>Подача: Выполнение верхней подачи, боковой подачи, по заданию в заданную зону, после двигательного действия.</p> <p>Атака: Выполнение имитаций атаки на опоре, в прыжке, по неподвижному мячу, с тумбы, упражнения на правильный выход под мяч, выполнение атаки с различных передач.</p> <p>Блокирование: Имитация блока, выход в зону для блокирования, упражнения для группового блока, упражнения на перенос рук и тд.</p>

Тактическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чередование силовой и планирующей подачи 2. упражнения на выбор места в защите при блокировании и без 3. упражнение применение различной атаки в зависимости от действий соперника 4. передача на удар в зависимости от действия блокирующих 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить подачу по заданию и в выбранную зону. 2. выход в зону защиты перед атакой соперника, выбрать местов зависимомти с поставленным блоком. 3. выполнении атаки по линии, диагональ или скидки в зависимости от защитных действий соперника.
		4. блокирующие по заданию выбирают место, пасующий игрок должен выполнить передачу так чтобы максимально разорвать блокирующих соперника.
Теоретическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседы 2. Самостоятельный поиск материала 3. разбор игровых моментов 4. просмотр видеоматериала 	Анализ и обработка информации в группах и индивидуально.
Психологическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседы 2. установки на игры 3. разбор и решение конфликтных ситуаций 	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль физической подготовленности 2. контроль технической подготовленности 3. контроль теоретической подготовленности 	<ol style="list-style-type: none"> 1. сдача нормативов по физической подготовке 2. сдача нормативов по выполнению технических элементов волейбола 3. тестирования по теоретической части на знание правил, техники тактики и судейства.
Инструкторская практика	<ol style="list-style-type: none"> 1. проведение комплекса разминки воспитанниками 2. самостоятельно подготовить и провести упражнения на отработку элементов волейбола 3. упражнения на перестроения 4. проведение основной части тренировки 5. проведение заключительной части. 	
Судейская практика	<ol style="list-style-type: none"> 1. разбор судейских жестов 2. работа с судейским свистком 3. судейство тренировочных игр 4. разбор матчей с профессиональными судьями. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. видео изучение судейских жестов и их отработка. 2. изучение сигналов свистка. 3. оттачивание судейских жестов и правильность и своевременность звуковых сигналов. 4. просмотр и анализ действия судей при различных игровых ситуациях

Медицинские, медико-биологические мероприятия	1. установка режима дня спортсмена 2. разработка сбалансированной системы питания	
Восстановительные мероприятия	1. водные процедуры 2. массаж 3. правильное питание	1 контрастный душ Баня или сауна растирание. 2 различные виды массажа.
	4. Закаливание	3 комплексное питание. 4 комплекс процедур на постепенное закаливание организма
Интегральная подготовка	1. Упражнения на переключение с атаки на защиту и наоборот. 2. Тренеровочные игры по заданию 3. упражнения на взаимодействие блокирующих с защитниками	1 отработка атаки после успешной защиты, отработка защиты после блокирования своей атаки 2 Игры уменьшенными составами, игры с созданием критической ситуации, с выключением одного или 2х элементов волейбола. 3 отработка страховки блока с переходом на атаку.

