Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Врангель»
Находкинского городского округа
(МБУ ДО СШ «Врангель» НГО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
«Врангель» НГО
_____
Приказ № 6-а от 03.02.2025г.

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

Программа разработана на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1218.

Срок реализации:
Этап начальной подготовки – 3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет

2025г.
г. Находка

## I. Общие положения.

**1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Врангель» Находкинского городского округа (далее – Учреждение).

**2.** Целями Программы являются:
- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

| Этап спортивной подготовки | Срок реализации спортивной подготовки | Возрастные граница лиц,проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|---|
| Для спортивной дисциплины «Волейбол» | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | От8 | От 14 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | От 11 | От 12 |

4 Объм Программы:

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

**5.** Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:
5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.
5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

| № | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.5. | Просмотровые учебнотренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

5.3. Спортивные соревнования

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

**6. Годовой учебно-тренировочный план:**

| № | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | |
| | | 6 | 6-8 | 10-12 | 12-18 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | |
| | | От14 | От 14 | От 12 | От 12 |
| 1 | Общая физическая нагрузка (%) | 28-30 | 27-29 | 18-24 | 15-20 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 11-13 | 12-14 | 13-15 | 14-16 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях(%) | - | - | 5-14 | 5-15 |
| 4 | Техническая подготовка(%) | 22-24 | 23-25 | 23-27 | 23-28 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 12-16 | 15-20 | 18-25 | 18-30 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика(%) | - | - | 1-3 | 1-4 |
| 7 | Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 1-4 | 2-4 |
| 8 | Интегральная под готовка(%) | 17-19 | 15-17 | 10-14 | 10-15 |
| Общее кол-во часов в год | | 312 | 312-416 | 520-624 | 624-936 |

6.1. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

6.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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

**7.** Календарный план воспитательной работы:

| № | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| **1** | **Профориентационная деятельность** | | |
| **1.1** | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>• практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>• приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>• приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>• формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;<br>• воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта | В течении года |
| **1.2** | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>• освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренерапреподавателя;<br>• составление конспекта учебнотренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>• формирование навыков наставничества;<br>• формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и | В течении года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | соревновательному процессам;<br>• формирование склонности к педагогической работе; | |
| **2.** | **Здоровьесберегающая деятельность** | | |
| **2.1.** | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:<br>• формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br>• осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; | **В течении года** |
| **2.2** | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий | Обеспечение направленности учебнотренировочных занятий на:<br>• формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;<br>• обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;<br>• знание и соблюдение основ спортивного питания;<br>• формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным ви | В течении года |
| **2.3** | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>• формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления | В течении года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | иммунитета); | |
| **3. Патриотическое воспитание** | | | |
| **3.1** | Теоритическая подготовка | Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе) | В течении года |
| **3.2.** | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте | Через систему учебно-тренировочных занятий. | В течении года |
| **3.3.** | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России | 23 февраля – День защитника Отечества | По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий |
| | | 12 апреля – День космонавтики | По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий |
| | | 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов | По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий |
| | | 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны | По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий |
| | | 4 ноября – День народного единства | По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий |
| | | 9 декабря – День Героев Отечества | По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий |
| **3.4.** | Формирование уважения к российским спортсменам – | Через систему учебно-тренировочных занятий | По графику календарного плана |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | героям спорта | | спортивных и массовых мероприятий |

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

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

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

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

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

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности. Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

– в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий;

– в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности.

В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

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

-непрерывности и преемственности;

-единства системного и личностно-деятельного подходов;

-вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития обучающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;

-единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие.

Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом.

**8.** 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 | Теоритические занятия | 2 раза в год | Беседы, лекции |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах | 1 раз в год | Беседа |
| | Родительское собрание | 1 раз в год | Беседа |
| | Проверка лекарственных препаратов | 1 раз в год | знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Сдача тестов |
| Учебно-тренировочный этап | Теоритические занятия | 2 раза в год | Беседы, лекции |
| | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах | 1 раз в год | Беседа |
| | Родительское собрание | 1 раз в год | Беседа |
| | Проверка лекарственных препаратов | 1 раз в год | знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Сдача тестов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Теоритические занятия | 2 раза в год | Беседы, лекции |
| | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах | 1 раз в год | Беседа |
| | Родительское собрание | 1 раз в год | Беседа |
| | Проверка лекарственных препаратов | 1 раз в год | знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Сдача тестов |

План направлен на решение следующих задач:
- формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 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 тренировочный процесс;

- раскрытие перед обучающимися волейболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у обучающихся волейболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики. Тренировочный этап.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для тренировочного этапа.

**Первый год:**

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

**Второй год:**

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).

**Третий год:**

1. Освоение терминологии, принятой в пляжном волейболе.
2. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
4. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

**Четвертый год:**

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
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

**Пятый год:**

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с командой.

2. Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
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.

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

10.1. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «волейбол», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Учреждение обеспечивает контроль над своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:
- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

**10.2. 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 течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования** | | | |

| спортивного мастерства | | | |
|---|---|---|---|
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие се объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение | 3 мин |
| | | Разминка | 10-12 мин |
| | | Массаж | 5-15 мин (разминание 60%) |
| | | Искусственная активизация мышц | Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38—43°С |
| | | Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин само- и гетерорегуляция |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. | В процессе тренировки. |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины | 8-10 мин |
| | | Душ- теплый, умеренно холодный, теплый. | 5-10 мин |
| | | Ускорение восстановительного процесса | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. | Восстановительная тренировка |
| | | Сауна, общий массаж | После восстановительной тренир |
| | | Психорегуляция реституционной направленности | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды |

## III. Система контроля.

**11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки**.
По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:
**На этапе начальной подготовки:**
-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
-повысить уровень физической подготовленности;
-овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;
-получить общие знания об антидопинговых правилах;
-соблюдать антидопинговые правила;
-принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**
-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» 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.
**12.** Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.
**13.** Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

**НОРМАТИВЫ**
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛУ"**

| № | Упражнение | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1 | Бег 30 м | с | Не более | | Не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | | Не менее | |
| | | | 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол раз | Не менее | | Не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | | Не менее | |
| | | | +1 | +3 | +2 | +3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1 | Челночный бег 5 х 6 м | см | Не менее | | Не менее | |
| | | | 12,0 | 12,5 | 11,5 | 12,0 |
| 2.2 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | Не менее | | Не менее | |
| | | | 8 | 6 | 10 | 8 |
| 2.3 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | Не более | | Не более | |
| | | | 36 | 30 | 40 | 35 |

**НОРМАТИВЫ**
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"**

| № | Упражнение | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60м | с | Не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Челночный бег 5 х 6 м | с | Не более | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 11,5 | 12,0 |
| 2.2 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | Не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | с | Не более | |
| | | | 65 | 70 |
| 2.4. | Бег 14м | см | Не менее | |
| | | | 40 | 35 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается | | |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды «Третий юношеский спортивный разряд», « Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд», Спортиные разряды «Третий спортивный разряд», « Второй спортивный разряд» | | |

## IV. Рабочая программа.

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

14.1. Техническая, тактическая, интегральная подготовка.

### Этап начальной подготовки первый год обучения.

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

Распределение времени на основные разделы работы в первый год обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки, на основании указаний, которые изложены в объяснительной записке. В соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды, основное внимание сосредотачивается на содержании недельных циклов. Ниже представлены таблицы, в которых показано распределение объёмов компонентов тренировки по неделям в годичном цикле и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

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

**Техника нападения.**

1. **Перемещения и стойки**.

- стойки основная и низкая;
- ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной;
- двойной шаг, скачок вперед;

- остановка шагом;
- сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

**2. Передачи.**

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

**3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее:**

- стоя на площадке и в прыжке;
- после перемещения.

**4. Подачи.**

- нижняя прямая;
- подача мяча в держателе;
- подача в стену;
- подача через сетку – расстояние 6-9м.;
- из-за лицевой линии.

**5. Нападающие удары.**

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

**Техника защиты.**

**1. Перемещения и стойки**.

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

**2. Прием сверху двумя руками.**

- прием мяча после отскока от стены;
- после броска партнером через сетку;
- прием нижней прямой подачи.

**3. Прием снизу двумя руками.**

- прием подвешенного мяча;
- наброшенногопартнером –на месте и после перемещения;
- в парах направляя мяч вперед вверх, над собой;
- «жонглирование» стоя, на месте и в движении;
- прием подачи и передача в зону нападения.

4. Блокирование.

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

**Тактика нападения.**

1**. Индивидуальные действия.**

- выбор места для выполнения второй передачи;
- выбор места для подачи;
- выбор места для отбивания мяча через сетку;

- передача мяча через сетку в свободное место;
- подача на точность в зоны.

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

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

**Тактика защиты.**

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

2. **Групповые действия**.
- взаимодействие игроков при приеме подачи и передаче.

3. **Командные действия.**
- расположение игроков при приеме подачи;
- расположение игроков при системе игры «углом вперед».

**Интегральная подготовка.**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.
3.Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых действий в нападении, защите, защите – нападении.
4.Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры.
6.Учебные игры. Игры по правилам мини – волейбола, классического волейбола.

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

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

По сравнению с первым годом обучения уменьшается время, отводимое на общую

Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

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

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

**Техника нападения.**

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

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

- передача в прыжке;
- встречная передача в прыжке в зонах 3-4,3-2,2-3.

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

4**. Подачи.**

- нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток;
- подача в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину;
- соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных;
- верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. **Нападающие удары.**

- удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, в держателе через сетку;
- удар по мячу, подброшенному партнером;
- удар из зоны 4 с передачи из зоны 3;
- удар из зоны 2 с передачи из зоны 3;
- удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

**Техника защиты.**

1. **Перемещения и стойки.**

**2. Стойки в сочетании с перемещениями**.

- перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите и нападении.

3. **Прием сверху двумя руками**.

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

4. **Прием снизу двумя руками**.

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

5. **Блокирование.**

6. Одиночное блокирование.

- прямого нападающего удара по ходу в зонах 2.3,4 –удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке;
- блокирование удара по подброшенному мячу.

**Тактика нападения.**

1. **Индивидуальные действия.**

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

**2. Групповые действия**.

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

**3. Командные действия.**

- система игры со второй передачи игроков передней линии;
- прием подачи и первая передача в зону 4 и 2;
- прием подачи в зону 2 и передача в зону 3 и 4.

**Тактика защиты.**

1**. Индивидуальные действия.**

- выбор места при приеме верхней и нижней подачи;
- определение места и времени для прыжка при блокировании;
- своевременность выноса рук над сеткой;

- выбор места при страховке партнера;
- выбор способа приема мяча от подачи и обманного удара соперника.

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

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

**Интегральная подготовка.**

1. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов по одному и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры с различными заданиями.
7. Учебные Иры.
8. Календарные игры. Применение изученных технических и тактических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

**Учебно-тренировочный этап первый – второй год обучения.**

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

Распределение времени на основные разделы подготовки на первом году обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки на основании указаний, имеющихся в объяснительной записке. В соответствии с этими указаниями происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования, при этом учитывается работа спортивно-оздоровительного лагеря. В этом случае в связи с проведением лагерного сбора увеличивается количество часов занятий (до 24 часов в неделю), соответственно возрастает количество часов, отводимое на отдельные виды подготовки, и количество занятий. Повышается значение интегральной подготовки. Это связано с необходимостью объединения (интеграции) эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, технической, тактической) с целью ее реализации в условиях игровой деятельности. С первого года обучения в тренировочных группах вводятся инструкторская и судейская практика.

**Техника нападения.**

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

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

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

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

**Техника защиты.**

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

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

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

**Тактика нападения.**

1**. Индивидуальные действи**я.
- выбор места для выполнения второй передачи, нападающего удара, подачи;
- выбор способа отбивания мяча через сетку;
- вторая передача нападающему, имитация второй передачи и обман через сетку;
- имитация нападающего удара и обман.

2**. Групповые действия.**
- взаимодействие игроков передней линии при второй передаче;
- игроков задней и перед**ней линий.**

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

**Тактика защиты.**

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

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

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

**Интегральная подготовка.**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнений изученных технических приемов.
3. Чередование технических приемов в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении, в защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов.
6. Изученные игры с заданиями.
7. Контрольные и календарные игры.

**Учебно-тренировочный этап третий год обучения.**

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

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

**Техника нападения.**

1. **Перемещение.**
- сочетание способов перемещения на максимальной скорости.

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

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

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

**Техника защиты.**

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

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

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

**Тактика нападения.**

1**. Индивидуальные действия.**

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

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

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

**Тактика защиты.**

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

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

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

**Интегральная подготовка.**

1. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения.
2. Переключение в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: пода – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием.
3. Переключение выполнения тактических действий в нападении и защите.
4. Учебные игры.
5. Контрольные, календарные игры с установкой на игру. Разбор игр.

**Учебно-тренировочный этап четвертый год обучения.**

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

Внимание к интегральной подготовке вызвано, с одной стороны, тем, что игра предъявляет повышенные требования к реализации всех сторон подготовки в их единстве, а с другой стороны, высокий уровень овладения приемами техники и тактическими действиями создает

благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях.

**Техника нападения.**

1. **Перемещение.**

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

2. **Передачи.**

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

3. **Подачи.**

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

4. **Нападающий удар**.

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

**Техника защиты.**

1. **Перещение**.

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

2**. Прием мяча.**

- сверху, снизу двумя руками от нападающих ударов средней силы на точность;
- снизу одной рукой после перемещения.

**Тактика нападения.**

1. **Индивидуальные действия.**

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

2**. Групповые действия**.

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

3. **Командные действия.**

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

**Тактика защиты.**

**1. Индивидуальные действия.**

- выбор места при приеме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке;

- при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего;
- выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения;
- зонное блокирование.

**2. Групповые действия.**

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

3**. Командные действия:**

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

**Интегральная подготовка.**

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

**Учебно-тренировочный этап пятый год обучения.**

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

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

**Техника нападения**.

1. **Перемещение.**

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

2. **Передачи мяча.**

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

3**. Подачи.**

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

4. **Нападающие удары.**

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

**Техника защиты.**

1. **Перемещение.**
- сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;
- способов перемещений с прыжками;
- перемещений с блокированием.
2. **Прием мяча.**
- сверху и снизу двумя руками с последующим падением, прием снизу с последующим падением на грудь;
- чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.
3**. Блокирование.**
- одиночное прямого удара по ходу;
- ударов с переводом в право и в лево;
- групповое блокирование ударов по ходу с переводом в право и в лево;
- сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

**Тактика нападения.**

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

2**. Групповые действия.**

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

3**. Командные действия.**
- система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке;
- в доигровке передачи на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

**Тактика защиты.**

1. **Индивидуальные действия.**
- выбор места и способы приема на страховке;
- определение направления удара и своевременная постановка рук при блокирование.

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

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

**Интегральная подготовка.**

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

3. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются с учетом игровых функций учащихся.
4. Контрольные игры проводятся регулярно.
5. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

**14.2. Теоретическая подготовка.**

**Этап начальной подготовки 1 года обучения.**

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

**Этап начальной подготовки 2 - 3 год обучения.**

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

**Учебно-тренировочный этап 1 -2 год обучения.**

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

**Учебно-тренировочный этап 3 год обучения.**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки
8. Планирование и контроль тренировки
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10.Основы тактики игры и тактическая подготовка.

11. Физические качества и физическая подготовка.
12. Спортивные соревнования.
13. Правила по волейболу.
14. Нагрузка и отдых. Основные компоненты нагрузки.
15. Установка на игру и разбор результатов игры.

**Учебно-тренировочный этап 4 год обучения.**

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

**Учебно-тренировочный этап 5 год обучения.**

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

**14.3. Физическая подготовка (ОФП).**

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики волейбола.

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

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

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

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

в длину с разбега. Метания: малого мяча с места на дальность, в стенку или щит, метание гранаты, толкание ядра, метание копья в цель и на дальность. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

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

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

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

Основными средствами СФП являются специальные подготовительные упражнения:

- бег с остановками и изменениями направления, бег с отягощениями, с ускорением, с изменением способа передвижения, с падением, прыжки с поворотом на 360 градусов, падение и перекат;
- подвижные игры: «День и ночь», различные варианты игры «Салочки», «Вызов номеров» и др.;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения с отягощениями;
- прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча, упражнения с кистевым эспандером, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы с активным движением кистей, через сетку в прыжке, имитация нападающего удара с отягощением, метания теннисного или хоккейного мячей, удары по мячу , закрепленному на амортизаторах, многократные выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча, то же с касанием подвешенного волейбольного мяча на амортизаторах, передвижения вдоль сетки приставными шагами с остановкой и прыжком вверх с выносом рук над сеткой, то же с партнером через сетку.

**14.5. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки.**

Результатом реализации Программы является:

**Этап начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

## 15. Учебно-тематический план.

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоритической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | судейства. Правила вида спорта | | | Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебнотренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | Ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК) |
| | Режим дня и питания обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебнотренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы техникотактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | Сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | Декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | Декабрь май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки Вида спорта «Волейбол»

**16.** К особенностям осуществления спортивной подготовки по 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 Учреждением, 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.

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".

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238); с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554);

-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;

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации Программы:

| № | наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| Для спортивнойц дисциплины волейбол | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 10 |
| 2. | Гантели массивные (от1 до 5 кг) | ком | 3 |
| 3. | Доска тактическая | шт | 1 |
| 4. | Корзина для мячей | шт | 2 |
| 5. | Маты гимнастические | шт | 4 |
| 6. | Мяч волейбольный | шт | 30 |
| 7. | Мяч набивной (медицинбол) (весом от1 до 3 кг) | шт | 14 |
| 8. | Мяч теннисный | шт | 14 |
| 9. | Мяч футбольный | шт | 1 |
| 10. | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | шт | 3 |
| 11. | Протектор для для волейбольных сеток | шт | 2 |
| 12. | секундомер | шт | 1 |
| 13. | Сетка волейбольная с антенами | ком | 2 |
| 14. | Скакалка гимнастическая | шт | 14 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | шт | 4 |
| 16. | стойки | ком | 1 |
| 17. | Табло перекидное | шт | 1 |
| 18. | Эспандер резиновый ленточный | шт | 14 |

**- обеспечение спортной экипировкой, необходимой для реализации Программы:**

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуйльное пользование | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | Кол-во | Срок экспл | Кол-во | Срок экспл |
| Для спортивной дисциплины «Волейбол» | | | | | | |
| Костюм спортивный парадный | штук | На обуч | - | - | 1 | 2 |
| Костюм спортивный тренировочный | шт | На обуч | - | - | 1 | 1 |
| Кроссовки для волейбола | пар | На обуч | - | - | 1 | 1 |
| Кроссовки легкоатлетические | пар | На обуч | - | - | - | - |
| Наколенники | пар | На обуч | - | - | 1 | 1 |
| Носки | пар | На обуч | - | - | 2 | 1 |
| Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комп | На обуч | - | - | 1 | 1 |
| Фиксатор коленного сустава (наколенник) | ком | На обуч | - | - | 1 | 1 |
| Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | ком | На обуч | - | - | - | - |
| футболка | шт | На обуч | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Шорты (трусы) спортивные для юношей | шт | На обуч | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Шорты эластичные (тайсы) для девушек | шт | На обуч | 1 | 1 | 2 | 1 |

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022,регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвиия России от 15.08.2011 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

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

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 987.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года.
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999

5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства [Текст] / Сост. – Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с. (Допущено Государственным Комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).
6. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
9. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
10. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
11. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
12. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
14. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998. 15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
16. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
17. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
19. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987 г.
20. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/.
21. Официальный сайт Всероссийской Федерации волейбола http://www.volley.ru/
22.Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/).
23. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/).
24. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (http://lib.sportedu.ru/).