

Приложение №1 к приказу 27-07-17

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СПШ «Авангард»
(Микитюк А.Н.)
_____ 2023 г.



Принята на тренерском совете
протокол № 1 от 28.04 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «волейбол»**

*Программа разработана в соответствии с ФССП по виду спорта «волейбол»
(Приказ Министерства спорта России от 15 ноября 2022г. № 987
"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спор-
та «волейбол».*

*Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12 декабря
2022г., регистрационный № 71474)*

г. Мытищи

2023 г.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивной дисциплины «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Министерства спорта России от 15 ноября 2022 г. № 987 (далее – ФССП).

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 по виду спорта «волейбол».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 1

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	6

Таблица 2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	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	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

- Учебно-тренировочные занятия. Основной формой учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие (групповое) продолжительностью 1 астрономический час (60 минут).
- Учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3).
- Спортивные соревнования:

2.4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- 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 Программу, 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 и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п\п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим Всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	-

Продолжение таблицы 3

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-тренировочных мероприятий в год	-	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	-	-

Таблица 4

2.5. Объем соревновательной деятельности

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

Таблица 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15	5-15	5-17
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28	20-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32	20-34

Продолжение таблицы 6

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17

Таблица 6

2.7. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 - (6)	(6) - 8	10 - (12)	12 - (18)	18 - (24)	24 - (32)
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14		12		6	6
		1.	Общая физическая подготовка	65	97	104	94
2.	Специальная физическая подготовка	33	38	86	88	212	260
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	30	60	90	90
4.	Техническая подготовка	54	78	124	154	216	290
5.	Тактическая подготовка	10	15	32	40	64	92

Продолжение таблицы 6

6.	Теоретическая подготовка	10	15	30	38	62	92
7.	Интегральная подготовка	48	48	54	68	90	124
8.	Психологическая подготовка	8	15	36	38	64	82
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	8	16
10.	Инструкторская практика	0	0	6	12	18	22
11.	Судейская практика	0	0	6	12	18	22
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	4	8
13.	Восстановительные мероприятия	0	0	2	10	16	30
Общее количество часов в год		234 - (312)	312- (416)	520 - (624)	624- (936)	936 - (1248)	1248 - (1664)

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный план, процесс самостоятельной подготовки должен составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

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 (этап спортивной специализации) - трех

часов;

— на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

— на этапе высшего 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 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.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

2.8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение, 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
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений о 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

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
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, направленные на: - воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе; - культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, 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 Программу.	В течение года
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 взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.9. 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	<ul style="list-style-type: none"> - Информирование спортсменов о запрещенных веществах; - Ознакомление с проведением допинг-контроля и антидопинговыми правилами; - Ознакомление с общероссийскими антидопинговыми правилами и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. Форма - лекции, беседы, консультации.	В течение года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> - Проблемы допинга в спорте; - Профилактика применения допинга среди спортсменов; - Характеристика допинговых средств и методов; - Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена; - Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья. Форма - лекции, беседы, консультации, контроль знаний антидопинговых правил (опросы и тестирование)	В течение года	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> - Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; - Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; - Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; - Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; - Участие в общеобразовательных семинарах; - Формирование критического отношения к допингу. Форма – семинары, тренинговые программы.	В течение года	

2.10. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	-	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> - Основы организации и проведения тренировочных занятий; - Положения о соревнованиях; - Основные правила соревнований; - Принципы жеребьевки. Форма - беседы, семинары.	В течение года	<i>Первый год:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Овладение командным языком, умение отдать рапорт; - Проведение упражнений по построению и перестроению группы; - В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.
	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение терминологии, принятой в волейболе; - Основы организации и проведения официальных соревнований по волейболу; - Особенности работы судей по волейболу; - Составление календаря игр; - Нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в РФ; - Правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале. Форма - практические занятия, игровая тренировка, контрольные игры, самостоятельная работа. Контроль - проведение тестов по официальным правилам волейбола.	В течение года	<i>Второй год:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки; - Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча верхней и нижней прямой подаче; - Судейство на учебных играх в своей группе.

		<p><i>Третий год:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вести наблюдение за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях; - Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям; - Судейство на учебных играх; - Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета. <p><i>Четвертый год:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке; - Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке; - Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе. <p><i>Пятый год:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой; - Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры; - Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров. <p>Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне их.</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест занятий и т.д.; - Планирования тренировочного процесса; - История, состояние и перспективы развития; - Проведение занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя. Форма - лекция, практические занятия зачетные занятия. 	<p>В течение года</p>	<p><i>Этап совершенствования спортивного мастерства (Первый год):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение занятий с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки; - Составление рабочих планов, конспектов занятий; - Составление положения о соревнованиях; - Практика судейства на соревнованиях по волейболу в спортивной школе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях; - Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний. <p><i>Второй-третий года:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение тренировочных занятий различной направленности; - Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов; - Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры; - Установка на игру, разбор игры, система записи игр; - Организация и проведение соревнований в районе, в городе; - Практика судейства на городских и областных соревнованиях.
----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Продолжение таблицы 9

		<p>Этап высшего спортивного мастерства:</p> <ul style="list-style-type: none">- Проведение тренировочных занятий различной направленности;- Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов;- Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры;- Установка на игру, разбор игры, система записи игр;- Организация и проведение соревнований в районе, в городе;- Практика судейства на городских и областных соревнованиях. <p>На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - Режим дня и питания; - Физические факторы; - Личная гигиена спортсмена; - Закаливание организма. Форма - беседы, лекции.	В течение всего периода реализации программы	Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных и иных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> - Медико-биологические мероприятия; - Рациональное питание: (энергетическая ценность); - Состав (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - Соответствие характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; - Соответствие климатическим и погодным условиям. 	В течение всего периода реализации программы	Восстановительные средства и мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> - Педагогические средства восстановления - рациональное построение 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 и адаптогены.

	<ul style="list-style-type: none"> - Физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - Гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); - аппаратная физиотерапия; - Бани; - Фармакологические средства восстановления и витамины. <p>Форма - беседы, лекции, тесты.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного учебно-тренировочного цикла. - Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочного сбора. <p>Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Психологические средства восстановления. - Психогигиенические средства восстановления 	<p>В течение всего периода реализации программы</p>	<p>Психологические средства восстановления условно подразделяются на <i>психолого-педагогические</i> средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и <i>психогигиенические</i> (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветные и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).</p>

III. Система контроля

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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях 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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного

мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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.

Таблица 11. «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1	Бег на 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 более	
			110	105	130	120
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество 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 для спортивной дисциплины «волейбол»						
2.1	Челночный бег 3x10	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее			
			8	6	10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1	Бег на 60 м	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 для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-под головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	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»; Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Таблица 13. «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	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Таблица 14. «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/ мужчины	девушки/юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
2. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) «волейбол»

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

4.1. Теоретическая подготовка

Правила поведения в СШ, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Ознакомление с расположением спортивных залов, местом расположения спортивного инвентаря, раздевалок, душевых.

Порядок подготовки к занятиям (спортивная одежда и обувь, средства защиты, спортивный инвентарь).

Техника безопасности: охрана труда при проведении занятий по волейболу; охрана труда по правилам поведения и технике безопасности на занятиях, соревнованиях, сборах; при перевозке автомобильным транспортом; правила поведения при пожаре. Действия при возникновении опасной ситуации и несчастных случаях, ознакомление с местом расположения запасных выходов. Меры безопасности и действия обучающихся при возникновении пожара, срабатывании противопожарной защиты и сигнализации. Схема и порядок эвакуации Электрические травмы, механические травмы, термические ожоги, отравления, травмы глаз. Первая помощь пострадавшему.

Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

Требования безопасности перед началом занятий:

- К занятиям допускаются обучающиеся только в спортивной форме и обуви.
- Проверить готовность учебного места к занятиям.
- Провести разминку.
- Надеть необходимые средства защиты.
- Провести инструктаж по мерам безопасности.

Требования безопасности во время занятий:

- Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.
- Во избежание столкновений с обучающимися соблюдать безопасную дистанцию.
- Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
- Не покидать место занятий без разрешения тренера -преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятий:

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Снять спортивную форму.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

При резком ухудшении состояния здоровья или травмировании обучающегося, тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи. Одновременно нужно вызвать

медицинского работника и скорую помощь.

При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам. При обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель учреждения или назначенный им представитель администрации.

Содержание тем по теоретической подготовке на этапах спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки 1 года:

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:

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 обучающимся;
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.

Тренировочный этап (начальной специализации) 1-2 год:

1. Состояние и развитие волейбола в России;
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена;
4. Гигиенические требования к обучающимся;
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.

Тренировочный этап (спортивной специализации) 3 год:

1. Физическая культура и спорт в России;
2. Состояние и развитие волейбола в России;
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена;
5. Гигиенические требования к обучающимся;
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.

Тренировочный этап (спортивной специализации) 4 год:

1. Физическая культура и спорт в России;
2. Состояние и развитие волейбола в России;
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена;
5. Гигиенические требования к обучающимся;
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.

Тренировочный этап (спортивной специализации) 5 год:

1. Физическая культура и спорт в России;
2. Состояние и развитие волейбола в России;
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена;
5. Гигиенические требования к обучающимся;
6. Профилактика травматизма в спорте;
7. Планирование и контроль тренировки;

8. Основы техники игры и техническая подготовка;
9. Основы тактики игры и тактическая подготовка;
10. Физические качества и физическая подготовка;
11. Спортивные соревнования;
12. Правила по волейболу;
13. Официальные правила ВФВ;
14. Установка на игру и разбор результатов игры.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

1. Физическая культура и спорт в России;
2. Развитие волейбола в мире;
3. Сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений;
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, личная гигиена спортсмена;
5. Организация и проведение соревнований;
6. Техника и тактика игры в волейбол. Анализ техники и тактики сильнейших отечественных и зарубежных волейболистов;
7. Основы методики обучения и тренировки по волейболу. Методы физической и технической подготовки;
8. Психологическая подготовка;
9. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр;
10. Индивидуальные особенности волейболистов и совершенствование технического мастерства;
11. Углубленный анализ техники и тактики игры в волейбол;
12. Стратегия и тактика;
13. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей волейболистов;
14. Методика судейства детских, мужских и женских команд;

Этап высшего спортивного мастерства:

1. Основы техники и тактики игры в волейбол. Индивидуальные особенности техники по игровым функциям связующих и нападающих. Стратегия и тактика, изменения в правилах игры, тенденции развития волейбола и прогнозирование направлений и развития техники и тактики;
2. Основы методики обучения и тренировки в волейболе. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом особенностей волейболистов и игровой функции в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки волейболистов. Оценка уровня подготовленности и спортивного мастерства;
3. Установка на игру и разбор проведенных игр. Участие каждого волейболиста в разборе игры, в анализе действий команды, отдельных игроков, своих собственных действий.

4.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

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 - 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.

4.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Основными средствами СФП являются специальные подготовительные упражнения:

- бег с остановками и изменениями направления, бег с отягощениями, с ускорением, с изменением способа передвижения, с падением, прыжки с поворотом на 360 градусов, падение и перекат;
- подвижные игры: «День и ночь», различные варианты игры «Салочки», «Вызов номеров» и др.;
- упражнения для развития прыгучести;

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

4.4. 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 тренировочного 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.

Основное внимание в первый год спортивной подготовки уделяется физической и технической подготовке юных волейболистов. На протяжении годичного цикла удельный вес отдельных видов подготовки изменяется. Если в начале года превалирует физическая подготовка, объём которой может достигать до 60 – 70 % всего времени, то в начале второй половины года, примерно соответствующей по времени соревновательному периоду в старших возрастных группах, рекомендуется увеличение количества часов, отводимых в недельном цикле на техническую, тактическую и интегральную подготовку.

При проведении сбора в спортивно-оздоровительном лагере рекомендуется значительное увеличение количества тренировочных часов в неделю, причём особенно увеличивается удельный вес технической и интегральной подготовки.

Техника нападения:

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 6-9 м, 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, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой; «жонглирование» стоя, на месте и в движении, прием подачи и передача в зону нападения.
4. Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 2,3,4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке, удары по мячу в держателе.

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи; для подачи; для отбивания мяча через сетку; передача мяча через сетку в свободное место, подача на точность зоны.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 2 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линий при приемах и второй передаче.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии; прием подачи и первая передача в зоны 4 и 2.

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного через сетку соперником, при блокировании, при страховке партнера; выбор способа приема мяча от соперника.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передаче.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка:

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

Этап начальной подготовки второй - 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 физическую подготовку. Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий. Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю. 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 годового 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; стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке; встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.
3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке на сторону соперника.
4. Подачи. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары. Удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны два с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки.
2. Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите и нападении.
3. Прием сверху двумя руками: прием мяча наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, с выпадом в сторону с перекатом на спину и бедро, прием нижней прямой подачи.
4. Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, во встречных колоннах, в стену над собой поочередно, прием нижней и верхней прямой подачи.
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; при страховке партнера; выбор способа приема мяча от подачи и обманного удара соперника.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара и доигровке.
3. Командные действия: расстановка при приеме подачи; система игры в защите углом вперед с применением игровых действий.

Интегральная подготовка:

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

Тренировочный этап спортивной специализации (этап начальной специализации) первый – второй год подготовки.

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

Распределение времени на основные разделы подготовки на первом году обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки на основании указаний, имеющих в объяснительной записке. В

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

Техника нападения:

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 слабой рукой с переводом.

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок в право, в лево, назад, падения и перекаты после падения – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
2. Прием мяча: сверху двумя руками после нижней подачи, снизу двумя руками нижней и верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением; прием отскочившего от сетки мяча.
3. Блокирование: одиночные в зонах 3,2,4, стоя на подставке нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передач; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом в право, поочередно прямых и с переводом.

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи, нападающего удара, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку; вторая передача нападающему, имитация второй передачи и обман через сетку; имитация нападающего удара и обман.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков задней и передней линий.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач, при блокировании, при страховке партнера, блокирующих, нападающих; выбор способа приема мяча от обманных приемов, от нападающих ударов; блокирование определенного направления.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при приеме подаче, нападающих ударов обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии при выполнении блокирования, при приеме нападающих ударов и обманов.

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

Интегральная подготовка:

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнений изученных технических приемов.
3. Чередование технических приемов в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении, в защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов.
6. Изученные игры с заданиями.
7. Контрольные и календарные игры.

Тренировочный этап спортивной специализации (период углубленной специализации) третий год подготовки.

На третьем году обучения 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 годового цикла высокой спортивной формы. Поэтому с третьего года обучения вводится периодизация 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, чередования способов передачи мяча.

3. Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.
4. Нападающие удары: 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 верхней подачи; снизу двумя руками, первой передачи на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой с падением; снизу двумя руками с падением; чередование способов приемов мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.
3. Блокирование: одиночного прямого нападающего удара по ходу, из двух зон в известном направлении стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях ударов с переводом вправо; групповое блокирование вдвоем ударов по ходу.

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара; для выполнения подачи и нападающего удара; подачи на игроков, слабо владеющих навыками приема,

вышедших после замены; отбивание мяча через сетку нападающим ударом; имитация второй передачи и «обман» в прыжке; имитация нападающего удара и «обман»; чередование способов нападающего удара.

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

Тренировочный этап спортивной специализации (период углубленной специализации) четвертый год подготовки.

На четвертом году обучения в тренировочных группах подготовленность обучающихся 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. Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.

3. 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. Перемещение: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками; 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; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах – из центра на край сетки; игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействии игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.
3. Командные действия: система игры через игрока передней линии – 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; игрока зоны 6 с блокирующими; зон 5 и 1 с блокирующими.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападающих действий.

Интегральная подготовка:

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

Тренировочный этап спортивной специализации (период углубленной специализации) пятый год подготовки.

Отличительной особенностью пятого года обучения является логическое продолжение работы всех предыдущих годов обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке обучающихся, 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; в сочетании перемещений с приемами нападения.
2. Передачи мяча: сверху двумя руками различной по расстоянию высоте, из глубины площадки для нападающего удара, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями; в прыжке после имитации нападающего удара; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.
3. Подачи: верхняя прямая в ближние и дальние зоны, на силу и точность; планирующая подача; чередование способов подач при моделировании сложных условий на фоне утомлений.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с различных передач; с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар с передач за голову; удар слабой 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 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;
4. Сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места чередования способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места подачи; имитация второй передачи вперед и передачи назад; имитации передачи назад и передачи вперед; нападающий удар через слабого блокирующего; имитация нападающего удара и скидка одной рукой в зону нападения.
2. Групповые действия: взаимодействия игроков передней линии при скрестном перемещении в зонах, в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии.
3. Командные действия: система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке; в доигровке передачи на выходящего и выполнении тактических комбинаций.

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: выбор места и способы приема на страховке; определение направления удара и своевременная постановка рук при блокировании.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней и задней линии в рамках системы «углом назад» на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов; при системе защиты «углом вперед»; крайних защитников на страховке с блокирующими игроками.
3. Командные действия: расположение игроков при системе «углом вперед» и «углом назад»; варьирование действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником.

Интегральная подготовка:

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

навыков тактических действий технических приемов и развития специальных качеств.

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

4. Контрольные игры проводятся регулярно.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства.

В группах спортивного совершенствования значительно возрастает объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением волейболистов технике, тактике волейбола и совершенствованием технико-тактического мастерства. Основное внимание в процессе технической подготовки следует уделять овладению обучающимися совершенстве всем арсеналом технических приемов и тактических действий, включенных в содержание подготовки. Эффективность тактических действий волейболистов зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Возрастает роль интегральной подготовки. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых решаются вопросы физической и технической подготовки, технической и тактической подготовки. Соревновательная деятельность служит высшей формой интегральной подготовки

Первый год обучения.

Техника нападения:

1. Перемещения и стойки в сочетании с различными способами технических приемов на максимальной скорости и с остановками.
2. Вторая передача сверху у сетки, из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением, с отвлекающими действиями.

3. Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Чередование откидок вперед и назад.
4. Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке и в прыжке.
5. Передача мяча снизу в зоне нападения и из глубины площадки.
6. Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой, планирующая на точность, силовая в прыжке, чередование способов подач.
7. Прямой нападающий удар сильнейше рукой и слабейшей рукой, с первой передачи в зону 2,3,4, по блоку –за лицевую линию, с переводом вправо, влево, чередование ударов вправо, влево без поворота туловища.
8. Нападающий удар с задней линии с передачи выходящего игрока.
9. Имитация нападающего удара и передача двумя руками в прыжке или скидка одной, или двумя руками на переднюю и заднюю линии.

Техника защиты:

1. Выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.
2. Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию.

Тактика нападения:

1. Чередование нападающих ударов на силу и точность.
2. Чередование передачи и ударов с первой передачи.
3. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока, после остановки в разбеге и прыжке с места.

Групповые действия:

Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах, с участием в нападении игроков задней линии.

Командные действия:

1. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии.

2. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.

3. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.

4. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия:

1. Индивидуальное блокирование при различном характере передач.

2. Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии.

Групповые действия:

1. Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками.

Командные действия:

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии, через игрока, выходящего с задней линии при комплектовании команды 4+2, 5+1.

2. Система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой места специализацией игроков в зонах.

Интегральная подготовка:

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

2. Упражнения на переключение в выполнении технических действий в нападении и защите повышенной интенсивности дозировки с целью

совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

3. Учебные игры. Система заданий в игре.

4. Контрольные игры. Подготовка к соревнованиям.

5. Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

Второй-третий года обучения.

Техника нападения:

1. Надежность и скорость перемещения различными способами.
2. Сочетание способов перемещения между собой и с приемами игры в нападении и защите.
3. Вторая передача из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию, в прыжке, стоя боком, лицом и спиной к сетке, одной рукой в прыжке вперед и назад, после замаха для удара другой рукой.
4. Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена).
5. Надежное выполнение других способов подач.
6. Высокая надежность выполнения основных способов нападения сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабейшей рукой.

Техника защиты:

1. Стабильное (надежное) выполнение приема мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.
2. Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов.
4. Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия:

1. Чередование нападающих ударов на силу и точность.
2. Имитация нападающего удара и откидка.
3. Имитация передачи в прыжке и нападающий удар.
4. Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара, лицом и спиной по направлению, передачи и ударов с первой передачи.
5. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока, нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места, с учетом ситуации.
6. Затруднение приема подачи.
7. Применение отвлекающих действий.

Групповые действия:

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая передача).
2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (вторая передача).
3. Нападение с первой передачи.
4. Тактические комбинации (сложные) с применением низких передач, скрестного перемещения игроков.

Командные действия:

1. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи.
2. Система игры через игрока передней линии с передач в прыжке, после имитации нападающего удара.
3. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.
4. Чередование систем и вариантов, применение групповых действий, присущих той или иной системе.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия:

1. Выбор места и способа приема мяча от различных по характеру нападающих действий. Определение зоны нападающего удара, своевременный выход и постановкам блока, страховка.

Групповые действия:

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании.
2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при страховке блокирующих, защитников при системе игры «углом назад»

Командные действия:

1. Страховка при системе игры «углом назад»
2. Варианты расположения игроков при приеме подачи, при и системе игры в нападении через игрока передней линии.
3. Варианты расположения игроков при приеме подач, при и системе игры в нападении через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи.
4. Система игры «углом назад».
5. Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах.

Интегральная подготовка:

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве.
2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.
3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве
4. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

5. Контрольные игры используются при подготовке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства тренировочные задания по всем компонентам тренировки формируются из упражнений, освоенных ранее. На основе типовых упражнений разрабатываются другие, которые применяются систематически, с увеличением мощности и объема нагрузки. Характерная отличительная черта в содержании работы состоит в том, что с целью совершенствования спортивного мастерства проводится индивидуализация тренировочного процесса, исходя из игровой функции в команде (связующий, нападающий, либеро).

Техническая подготовка связующих игроков:

Это прежде всего совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками, а также блокирования и нападения с первой передачи. При совершенствовании передачи важно добиться высокой точности, стабильности и надежности. Для этого упражнения выполняются из различных по отношению к сетке положений, сочетая их с быстрыми перемещениями. Обеспечивающими своевременный выход к мячу. Важно научить связующего скрывать свои намерения, применять отвлекающие действия.

Рекомендуемые упражнения:

1. Один игрок с мячом в зоне 4. другой в зоне 3(связующий). Первый посылает мяч в зону 6, куда выходит второй, и передачей на удар возвращает мяч в зону 4; первый посылает мяч в зону 3, куда выходит второй и выполняет передачу на удар в зону 4 и т.д.; меняется высота и расстояние.
2. То же, но связующий в зоне 2.
3. То же, только передачи связующему выполняются из зоны 2.
4. Три игрока располагаются в зонах 4,3,2, связующий в зоне 1(5,6). Игрок из зоны 6 с противоположной площадки посылает мяч через сетку одному из нападающих, связующий выходит к сетке и выполняет передачу в

определенную зону и с определенной высотой нападающему. Который передачей в прыжке посылает мяч в зоны на противоположной площадке. Цикл повторяется. Связующий последовательно проходит зоны 1, 6, 5.

5. Выполнение упражнений в сочетании «связующий-нападающий», т.е. все передачи к сетке завершаются нападающим ударом.

Техническая подготовка нападающих игроков:

Упражнения для специализированной подготовки нападающих подбирают из упражнений в атакующих ударах, блокировании и вторых передачах, куда включают и атакующие удары.

1. Нападающие удары против одиночного блока. Блокирующий закрывает блоком определенные направления, а нападающий выполняет удары в свободном направлении.
2. Выполнение с передач связующего атакующих ударов различными способами, в различных направлениях и с различных передач.
3. Нападение в зонах 2.3, 4 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации.
4. То же, но блокирующие перемещаются по площадке.

Техническая подготовка либеро:

Либеро заменяет любого игрока на заднее линии, и эта замена не входит в число разрешенных. Основная функция либеро - защитные действия: прием, страховка.

1. Два нападающих в зонах 4 и 2 поочередно наносят нападающие удары в зоны 1 (5). Где защитник выполняет прием мяча. То же, но удары обманные.
2. Прием мяча после нападения по ходу из зоны 4 (2) через сетку, защитник находится в зоне 5(1). То же, но нападающий удар с переводом вправо, влево.
3. Игрок принимает подачу в зоне 1 и первую передачу адресует на связующего в зону 2, который выполняет нападающий удар в него, а принимающий играет в защите. То же самое в зонах 5,6.

Тактика нападения:

Индивидуальные тактические действия:

1. Передача мяча стоя, сидя, в прыжке в мишень на стене, расстояние изменяется.
2. Упражнения при первой передаче в рамках системы игры через игрока передней линии в зоне 2,3, 4; в зависимости от характера передачи атакующий удар или скидка.
3. Подачи различными способами по заданию на точность.
4. Подачи различными способами по ситуации, которые создают игроки соперника (на слабого, в зону выходящего).
5. Выбор способа нападающего действия с учетом характера передачи.
6. Выбор способа нападающего действия с учетом характера блока, особенностей блокирующих.
7. Чередование способов нападающего удара в ответ на различные сигналы.

Групповые действия:

1. Связующий, взаимодействуя с нападающим. Стремится обыграть блокирующих, используя свой арсенал индивидуальных тактических действий при второй передаче.
2. При приеме подачи мяч направить к сетке связующему, выходящему с задней линии (из зон 1,6,5). Двое блокирующих на противоположной стороне меняют свое положение у сетки, оставляя одну из зон (2,3,4) не закрытой блоком. Связующий направляет передачу в эту зону, где и выполняется нападающий удар.

Командные действия:

1. Упражнения в групповых и индивидуальных действиях в пределах командных.
2. Системы игры через игрока передней линии, выходящего, нападение с первой передачи.
3. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке, при второй передаче связующий пытается переиграть блокирующих, меняя ритм атаки,

применяя скрестное перемещение игроков в зонах, применяя отвлекающие действия.

4. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке, осуществление тактической комбинации по заданию тренера-преподавателя.
5. Упражнения в командных тактических действиях при увеличенной продолжительности и повышенной интенсивности с изменением расстановки игроков по сигналу тренера-преподавателя. То же, но смена расстановки – смена тактической комбинации.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

1. Два, три обучающихся передачей или ударом посылают мяч в различных направлениях. Их партнер, применяя различные способы приема мяча в опорном положении, в падении стремится точно направить мяч к сетке.
2. Прием мяча от нападающих снизу двумя руками, одной с падением в зонах 1,6,5. Нападающие удары выполняются в прыжке с собственного подбрасывания и с передачи партнера.
3. Блокирование нападающих ударов из двух зон, выполняются различными способами по сигналу.
4. Единоборство: нападающий стремится обыграть блокирующего; блокирующий старается не пропустить удар.

Групповые действия:

1. Прием подачи, атакующего удара в зоне 6, игроки зон 5 и 1 подстраховывают. Прием в зоне 5, игроки зон 6 и 4 на подстраховке, прием в зоне 1, на страховке игроки зон 6 и 2.
2. То же, но атакующие удары чередуются с обманными.
3. На стороне нападающих выполняются различные тактические комбинации, блокирующие преграждают путь мячу припадении.
4. Упражнения на сочетание взаимодействия блокирующих между собой и с игроками задней линии. Многократное выполнение атакующих ударов и

обманов из различных позиций у сетки и с задней линии в сочетании с переходом игроков, с включением сигналов для выполнения определенных действий.

Командные тактические действия:

1. Упражнения, совершенствующие систему игры «углом назад». Задания выполняются многократно с включением сигналов, ставящих обучающихся в условия выбора определенных действий в защите.

Интегральная подготовка:

1. «Нападение-защита». Команда в расстановке. Игрок в зоне 1 готов выполнить подачу. На другой стороне нападающие с мячом в руках стоят в зонах 4.3.2. После подачи игроки производят смену мест на передней и задней линиях, перестраиваясь в защитную позицию соответственно своей атаке. Как только мяч перелетел сетку после подачи, нападающие выполняют удары поочередно из своих зон. Переход совершается после нескольких повторов.
2. «Защита-нападение». Расположение игроков то же, что и в упр.1. После защиты от нападающих ударов, тренер-преподаватель со стороны атакующих бросает мяч через сетку, предварительно подав звуковой сигнал. Команда переходит от защиты к нападению. В каждой расстановке выполняется несколько серий.
3. Две команды в расстановке. Тренер-преподаватель с мячами у стойки рядом с площадкой. Он набрасывает мяч то одной, то другой команде, применяя отвлекающие действия. Игроки команды, на чью сторону послан мяч, организуют нападающие действия, соперник защитные. Смена расстановок по команде.

4.5. Психологическая подготовка

Требования, предъявляемые тем или иным видом спортивной деятельности к человеку, развивают и различные психические функции, волевые качества, которые приобретают определенную конкретную специфику. Скажем, решительность и

смелость мотогогонщика качественно отличается от решительности и смелости волейболиста. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке волейболистов, необходимо изучить психологические особенности их деятельности, что поможет целенаправленно и планомерно воспитывать психические качества и функции, необходимые для успешного выступления в соревнованиях.

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Основные виды двигательных актов волейболистов — быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Их выполнение связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру.

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

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

Быстрый темп игры, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и

ответственность за каждое действие, каждый прием, бурная реакция зала — все это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции игроков. Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру волейболистов, другие — отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

Знание тренером-преподавателем основ методики обучения и тренировки позволит ему правильно планировать тренировочный процесс, добиваться быстрого и правильного овладения волейболистами рациональной техникой и, в конечном счете, добиваться успеха на соревнованиях. Общая психологическая подготовка волейболистов осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой. Она направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы, существенным образом оказывает влияние на результаты соревновательной деятельности волейболистов.

Задачи:

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена, высоких моральных качеств, формирование чувства коллективизма, стойкого характера.
2. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как, "чувство мяча", "чувство сетки", "чувство площадки", "чувство времени".
3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
5. Развитие способности управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.
6. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев.

7. Развитие волевых качеств: целеустремлённость и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

8. Адаптация к условиям напряженных соревнований. Спортсмен должен научиться применять в игре все, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством волейболистами во время соревнований.

9. Настрой на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры.

Средства психологической подготовки:

1. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.
2. Личный пример тренера-преподавателя, убеждение, поощрение, наказание.
3. Поручения, общественно полезная работа.
4. Средства идеологического воздействия: лекции, беседы, диспуты.
5. Перевыполнение какого-либо задания по сравнению с предыдущим занятием.
6. Участие в играх с заведомо более сильным или более слабым соперником.
7. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
8. Соревновательный метод.

4.6. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической 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 судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 600/960			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке к 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 технико-тактической 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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	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/ неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.

				Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------

Продолжение таблицы 15

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура. Судейство. 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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства: ≈ 600			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Продолжение таблицы 15

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности. Общая структура. Судейство. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в	переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения. Организация в условиях учебно-

		тренировочных мероприятий
--	--	---------------------------

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

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе и 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 № 106 н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022 , регистрационный № 67554).
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 16.
«Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки»

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<i>Для спортивной дисциплины «волейбол»</i>			
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)	комплект	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

Таблица 17. «Обеспечение спортивной экипировкой»

Спортивный инвентарь, передаваемый 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		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количес тво	Срок эксплуа тации (лет)	Количес тво	Срок эксплуат ации (лет)	Количес тво	Срок эксплуата ции (лет)	Количе ство	Срок эксплуат ации (лет)
				Для спортивной дисциплины «волейбол»							
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Наколенники	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1

Продолжение таблицы 17

6	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
10	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

- 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.

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

- *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 и высшего 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 одновременной работы с обучающимися).
- *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 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.11.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 24.04.2022 № 237и (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 Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 регистрационный № 22054).

— *Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.*

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Московская областная федерация волейбола (<https://mofv.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)