

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования муниципального образования Ейский
район «Спортивная школа «Мечта»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУДО СШ «Мечта» Ейского района
от « 01» марта 2023 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО СШ «Мечта» Ейского
района _____ А.В. Филиппев
Приказ № 03/28- 1
от 01 марта 2023 года

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

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 987 и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1218)

Срок реализации:

на этапе начальной подготовки – 3 года;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

Содержание программы

| | Оглавление | Страница |
|------|--|----------|
| I. | Общие положения | 3 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 4 |
| III. | Система контроля. | 21 |
| IV. | Рабочая программа. | 31 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки. | 61 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 62 |

I. Общие положения

1. Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования муниципального образования Ейский район «Спортивная школа «Мечта» (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, согласно:

- Федеральному закону от 23.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Приказу Минспорта России от 26.08.2022 № 634 «Об особенностях организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 987(далее – ФССП);
- Приказом Минспорта России от 29 марта 2022 г. № 261 «Об утверждении правил вида спорта «Волейбол».

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

2. Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа предназначена для подготовки волейболистов в группах начальной подготовки (этап начальной подготовки, НП), учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (УТЭ).

Теоретический раздел программы предусматривает нормативные аспекты на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по:

- срокам реализации этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) подготовки;
- возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку
- наполняемости учебно-тренировочных групп;
- планируемом объеме соревновательной деятельности;
- учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем исполнилось (или) исполнится 8 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 11 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста.

На все этапы подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «волейбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную

подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
|---|------------------------------------|---|---|
| | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 14 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 12 |

4. Объем Программы

Предельные учебно-тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером-преподавателем с учетом пола, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсменов. Объёмы учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице 2.

Таблица 2

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

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

5.1. Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику волейбола, являются принципы: этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержание тренировочных и соревновательных программ, развитие функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

В структуру образовательного процесса на этапах спортивной подготовки входят следующие формы работы:

- групповые индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- самостоятельная подготовка.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
|--|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | 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 |

5.3. Спортивные соревнования

Соревнования важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные* соревнования, в которых выявляются возможности спортсмены, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их

результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные* соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача показать наилучший результат, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные* соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам виду спорта «волейбол»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

5.4. Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

6. Годовой учебно-тренировочный план

6.1. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «волейбол» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели исходя из астрономического часа (60 минут).

6.2 Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «волейбол» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности и практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. (таблица № 5).

Таблица № 5

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|-------|--|---|---------------|--------------|--|----------------|----------------|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | |
| | | До года | Свыше года | | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | |
| | | Минимальная наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | |
| 1. | Общая физическая подготовка | % | 28-30 | 27-29 | 27-29 | 18-24 | 15-20 |
| | | час | 66 -70 | 84-90 | 112-121 | 94-125 | 94-125 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | % | 11-13 | 12-14 | 12-14 | 13-15 | 14-16 |
| | | час | 26-30 | 37-44 | 50-58 | 68-78 | 73-100 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | % | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 5-14 | 5-15 |
| | | час | 2-5 | 3-6 | 4-12 | 26-73 | 31-94 |
| 4. | Техническая подготовка | % | 22-24 | 23-25 | 23-25 | 23-27 | 23-28 |
| | | час | 51-56 | 72-78 | 96-104 | 120-140 | 143-175 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | % | 12-16 | 15-20 | 15-20 | 18-25 | 18-30 |
| | | час | 28-37 | 47-62 | 62-83 | 94-130 | 112-187 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | % | - | - | - | 1-3 | 1-4 |
| | | час | - | - | - | 5-16 | 6-25 |
| 7. | Медицинские, медико- | % | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-4 | 1-4 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | час | 2-7 | 3-9 | 4-12 | 5-21 | 6-25 |
| 8. | Интегральная подготовка | % | <i>17-19</i> | <i>15-17</i> | <i>15-17</i> | <i>10-14</i> | <i>10-15</i> |
| | | час | 40-45 | 47-53 | 62-71 | 52-73 | 62-94 |
| Общее количество часов в год | | | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 |

6.2. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая в себя самостоятельную подготовку в период отпуска тренера-преподавателя и праздничные дни для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 42-46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях Учреждения и дополнительно 6-10 недель работы в форме самостоятельных занятий спортсменов в период активного отдыха и (или) в условиях спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения

6.3. На основании годового учебно-тренировочного плана утверждается расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
 - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.
- При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

6.4. На временной основе учебно-тренировочные группы могут объединяться.

6.5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа необходимый элемент всего педагогического процесса работы с волейболистами любого возраста и уровня подготовленности.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий спортом заключается в том, чтобы привить обучающимся интерес к занятиям, к избранному виду спорта.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств волейболистов.

Таблица № 6

| № 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 и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «волейбол»; - приобретение навыков судейства спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря на спортивных соревнованиях; - 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 |
| 1.3. | Ориентация на профессию | - организация взаимодействия Учреждения с ВВУЗами и ССУЗами по направлению физическая культура и спорт, встречи с преподавателями и студентами профильных учебных заведений; - организация спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий с | В течение года |

| | | | |
|-----------|---|--|----------------|
| | | бывшими учениками Учреждения. - включение в повестку дня родительских собраний вопросов профориентационной тематики. | |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведении мероприятий, ведение протоколов); - участие во всероссийском конкурсе социальной рекламы антинаркотической направленности и пропаганды здорового образа жизни «Спасем жизнь вместе» - беседы, викторины по пропаганде здорового образа жизни. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания, отдыха и гигиены | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика травм и переутомления, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 2.3. | Предупреждение травматизма | Соблюдение техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| 2.4. | Психологическая подготовка | Беседы, мотивация, аутотренинги | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка | 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 | В течение года |
| 3.3. | Общественно-патриотические | - физкультурные и спортивно-массовые мероприятия в рамках конкурса оборонно-массовой и военно-патриотической работы памяти маршала Г.К. Жукова. | В течение года |
| | | -массовый легкоатлетический пробег, посвященный Дню Победы. | Май |
| 4. | Развитие творческого мышления, культурно-эстетическое развитие | | |
| 4.1. | Практическая | Семинары, мастер-классы, беседы, | В течение года |

| | | | |
|-----------|---|--|--------------------|
| | подготовка | показательные выступления, 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; Расширение общего кругозора юных спортсменов: - посещение музеев, кинотеатров, театра, памятных мест. | |
| 5. | Нравственно-правовое воспитание | | |
| 5.1. | Практическая подготовка | -беседы о культуре поведения; -беседы в рамках программы «Подросток и закон»: -встречи с представителями ОМВД по Ейскому району, наркологического диспансера. | В течение года |
| 6. | Трудовое воспитание | | |
| | Практическая подготовка (установка распорядка на учебный год) | Распорядок дежурств по подготовке и уборке мест занятий. | В течение года |
| | | Ремонт спортивного инвентаря. | |
| | | Участие в субботнике (уборка прилегающей к спортивному комплексу территории) | Октябрь Май |
| 7. | Безопасность жизнедеятельности | | |
| | Проведение инструктажей с обучающимися | - инструктаж по технике безопасности на занятиях; - правила поведения на соревнованиях; - безопасность на дороге; - правила поведения на водных объектах в зимний и летний период. | В течение года |
| 8. | Работа с родителями | | |
| 8.1 | Организация и проведение родительского собрания. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) | | Не менее 2-х в год |
| 8.2 | Обновление и корректировка банка данных о родителях обучающихся. | | Январь |
| 8.3 | Привлечение к участию в спортивно-массовых мероприятиях, приглашение на открытые занятия. | | В течение года |

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

Допинг – это введение в организм человека любым путём веществ, чуждых этому организму или использование методов воздействия на организм человека, с целью неестественно повысить результат спортсмена во время соревнований.

Главной задачей Учреждения является формирование у спортсменов ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг, как заведомо нечестный способ спортивной борьбы за победу, будет неприемлем.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя как интегрировано в части тренировочных

занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, особо выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно - тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица № 7

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия, фото/видео |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА: - для тренеров; - для спортсменов; - для медицинских работников Учреждения | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Проведение родительских собраний «О роли родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Включение вопроса в повестку дня запланированных по плану родительских собраний |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике |
| | Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия, фото/видео |

| | | |
|--|------------------|---|
| Антидопинговая викторина: «Играй честно» | по назначению | Составление отчета о проведении мероприятия, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА - для тренеров; - для спортсменов; - для медицинских работников Учреждения | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Проведение родительских собраний «О роли родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Включение вопроса в повестку дня запланированных по плану родительских собраний |

9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки волейболистов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, подготовка инвентаря и оборудования и др., дают уже на этапе начальной подготовки.

В учебно-тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с волейбольной терминологией, осваивают приёмы проведения подготовительной части занятия, составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций, участвуют в судействе учебных игр и соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для спортсменов является выполнение требований на звание «юный судья», «судья по спорту 3 категории».

Планы инструкторской практики и судейской практики.

Учебно-тренировочный этап.

Первый год.

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

Второй год.

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

Третий год.

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

Четвертый год.

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

Пятый год.

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

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

Таблица 8

| № п/п | этап | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|------------------------|--|--|--------------------------------|
| 1. | Начальной подготовки | Медицинские мероприятия | - контроль наличия медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях; - своевременное прохождение медицинского обследования обучающимися | весь период 1 раз в год |
| | | Медико-биологические средства | - исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | весь период |
| | | Восстановительно-профилактические средства | - формирование 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); Витаминация | весь период |
| 2. | Учебно – тренировочный | Медицинские мероприятия | - контроль наличия медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях; - своевременное прохождение УМО обучающимися | весь период 1 раз в год |
| | | Медико-биологические средства | - исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | В течение года |
| | | Восстановительно-профилактические средства | - формирование 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); - витаминизация; | весь период |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - физиотерапия; - гидротерапия; - все виды массажа; - русская парная баня или сауна | |
|--|--|--|--|--|

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

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

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

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

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

10.4. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

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

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

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

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

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

В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

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

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

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

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

10.6. Восстановительные мероприятия и средства.

Таблица № 9

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|---|--|--|---|
| Этап начальной подготовки | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаляющего характера; сбалансированное питание. | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |

| Учебно-тренировочный этап | | | |
|--|---|---|--|
| Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности. | 3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин. Само- и гетерорегуляция |
| Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования. | Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения. | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности. | В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само-и гетерорегуляция. |
| Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования. | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный | 8 – 10 мин |
| Через два часа после учебно-тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. | 8 - 10 мин 5 мин |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж. | Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки |

| | | | |
|--------------------------------|--|--|--|
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности | Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления | Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна | Восстановительные тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «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 первом, 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.

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

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, выполнившие спортивный разряд и контрольные нормативы по общей, специальной, физической и технической подготовке, предусмотренные учебно-тренировочной программой для данного этапа.

Контрольно-переводные нормативы считаются сданными, если обучающийся сдал каждое контрольное упражнение не менее, чем на 3 балла.

Если обучающийся за контрольное упражнение набрал менее 3 баллов, то контрольно-переводные нормативы считаются не сданными. Аттестационной комиссией принимается решение об установлении обучающемуся академической задолженности и сроков ее ликвидации.

График контрольно-переводных испытаний утверждается на педагогическом совете не позднее, чем за один месяц до начала промежуточной и итоговой аттестации. Лица, не прошедшие аттестацию в соответствии с графиком по уважительной причине, аттестуются в другие сроки, которые устанавливаются дополнительно. Неудовлетворительные результаты промежуточной (итоговой) аттестации по большинству нормативов служат основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц

(спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «волейбол» и включают:

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

Таблица № 10

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | ГОД ПОДГОТОВКИ, НОРМАТИВ | | | | | | | | |
|---|---|-------------------|--------------------------|------|------|--------|------|------|--------|------|------|
| | | | НП-1 | | | НП-2 | | | НП-3 | | |
| | | | оценки | | | оценки | | | оценки | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | 6,3 | 6,6 | 6,9 | 5,8 | 6,0 | 6,2 | 5,6 | 5,8 | 6,0 |
| 1.2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 125 | 120 | 110 | 145 | 140 | 130 | 165 | 160 | 140 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | 10 | 9 | 7 | 14 | 12 | 10 | 16 | 14 | 12 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +3 | +2 | +1 | +4 | +3 | +2 | +7 | +5 | +4 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Челночный бег 5х6 м | с | 11,6 | 11,8 | 12,0 | 11,0 | 11,3 | 11,5 | 10,7 | 10,9 | 11,2 |
| 2.2 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | 11 | 9 | 8 | 13 | 11 | 10 | 15 | 14 | 12 |
| 2.3 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | 39 | 37 | 36 | 43 | 42 | 40 | 45 | 44 | 42 |
| <i>Минимальный балл для зачисления и перевода – 21балл</i> | | | | | | | | | | | |

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

Таблица № 11

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | ГОД ПОДГОТОВКИ, НОРМАТИВ | | | | | | | | |
|---|--|-------------------|--------------------------|-----|-----|--------|-----|-----|--------|-----|-----|
| | | | НП-1 | | | НП-2 | | | НП-3 | | |
| | | | оценки | | | оценки | | | оценки | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | 6,6 | 6,8 | 7,1 | 6,1 | 6,2 | 6,4 | 5,8 | 6,0 | 6,1 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 120 | 115 | 105 | 140 | 130 | 120 | 160 | 155 | 145 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 5 | 13 | 10 | 8 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +6 | +4 | +3 | +9 | +7 | +3 | +11 | +9 | +7 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м | с | 11,9 | 12,0 | 12,5 | 11,6 | 11,8 | 12,0 | 11,0 | 11,5 | 11,8 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | 9 | 7 | 6 | 10 | 9 | 8 | 13 | 11 | 10 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | 35 | 33 | 30 | 38 | 37 | 35 | 40 | 39 | 37 |
| <i>Минимальный балл для зачисления и перевода – 21балл</i> | | | | | | | | | | | |

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

Таблица № 12

| Этап подготовки | Оценка | Нормативы общей физической подготовки | | | | Нормативы специальной физической подготовки | | |
|---|--------|---------------------------------------|--|---|--|---|--|--|
| | | Бег на 60 м, сек. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см | Челночный бег 5х6 м | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя, м | Прыжок в высоту с одновременным отталкиванием двумя ногами, см |
| Т-1 | 5 | 10,0 | 21 | + 7 | 175 | 11,1 | 12 | 42 |
| | 4 | 10,2 | 20 | + 6 | 170 | 11,3 | 11 | 41 |
| | 3 | 10,4 | 18 | + 5 | 160 | 11,5 | 10 | 40 |
| Т-2 | 5 | 9,8 | 21 | + 9 | 180 | 11,1 | 12 | 42 |
| | 4 | 10,0 | 20 | + 8 | 175 | 11,3 | 11 | 41 |
| | 3 | 10,2 | 18 | + 7 | 160 | 11,5 | 10 | 40 |
| Т-3 | 5 | 9,6 | 25 | + 11 | 185 | 11,1 | 12 | 42 |
| | 4 | 9,8 | 23 | + 10 | 180 | 11,2 | 11 | 41 |
| | 3 | 10,0 | 21 | + 9 | 170 | 11,5 | 10 | 40 |
| Т-4 | 5 | 9,4 | 26 | + 13 | 195 | 10,6 | 14 | 44 |
| | 4 | 9,6 | 25 | + 12 | 190 | 10,8 | 13 | 43 |
| | 3 | 9,8 | 23 | + 11 | 180 | 11,0 | 12 | 42 |
| Т-5 | 5 | 9,2 | 28 | + 15 | 210 | 10,6 | 14 | 45 |
| | 4 | 9,4 | 26 | + 14 | 205 | 10,8 | 13 | 43 |
| | 3 | 9,6 | 25 | + 13 | 190 | 11,0 | 12 | 42 |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет). | | | | | Не устанавливается | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | | | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский | | | |

| | |
|--|--|
| | спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |
| <i>Минимальный балл для зачисления и перевода – 21балл</i> | |

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

Таблица № 13

| Этап подготовки | Оценка | Нормативы общей физической подготовки | | | | Нормативы специальной физической подготовки | | |
|---|----------|---------------------------------------|--|---|---|---|--|--|
| | | Бег на 60 м, сек. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см | Челночный бег 5х6 м | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя, м | Прыжок в высоту с одновременным отталкиванием двумя ногами, см |
| Т-1 | 5 | 10,6 | 12 | + 9 | 160 | 11,7 | 10 | 38 |
| | 4 | 10,7 | 11 | + 7 | 155 | 11,9 | 9 | 36 |
| | 3 | 10,9 | 9 | + 6 | 145 | 12,0 | 8 | 35 |
| Т-2 | 5 | 10,4 | 12 | + 10 | 160 | 11,7 | 10 | 38 |
| | 4 | 10,5 | 11 | + 9 | 155 | 11,9 | 9 | 36 |
| | 3 | 10,7 | 9 | + 7 | 145 | 12,0 | 8 | 35 |
| Т-3 | 5 | 10,2 | 12 | + 13 | 160 | 11,7 | 10 | 38 |
| | 4 | 10,3 | 11 | + 12 | 155 | 11,9 | 9 | 36 |
| | 3 | 10,5 | 9 | + 10 | 145 | 12,0 | 8 | 35 |
| Т-4 | 5 | 9,8 | 15 | + 15 | 185 | 11,3 | 13 | 42 |
| | 4 | 10,1 | 12 | + 14 | 175 | 11,5 | 12 | 40 |
| | 3 | 10,3 | 10 | + 12 | 165 | 11,6 | 11 | 38 |
| Т-5 | 5 | 9,6 | 15 | + 15 | 185 | 10,8 | 13 | 42 |
| | 4 | 9,8 | 12 | + 14 | 175 | 11,0 | 12 | 40 |
| | 3 | 10,0 | 10 | + 12 | 165 | 11,2 | 11 | 38 |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет). | | | | | Не устанавливается | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | | | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | | | |
| <i>Минимальный балл для зачисления и перевода – 21балл</i> | | | | | | | | |

Описание выполнения нормативов по ОФП и СФП для групп начальной подготовки.

Бег на 30 м

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» они начинают движение.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Оборудование: ровная поверхность, предмет высотой 5 см.

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

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

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

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

Оборудование: гимнастическая скамья, линейка измерения.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги

выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Челночный бег 5х6 м

Оборудование: секундомер, ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 6 метров.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступить на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш».

Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя

Оборудование: медицинбол 1 кг, площадка с разметкой.

Испытуемый становится на стартовую линию, лицом к направлению броска мяча, мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движением рук подается вперед и вверх, во время начальной фазы броска тело немного подается назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. Передвигаться за ограничительную линию запрещено, необходимая дальность полета мяча зависит от его веса. Для нормативного выполнения дается три попытки.

Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами

Оборудование: планка или стена с разметкой.

Стоя лицом к планке или стенке, толчком обеих ног выполняем прыжок вверх согнув ноги, рукой максимально коснуться линии.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Описание выполнения нормативов по ОФП и СФП для групп учебно-тренировочного этапа подготовки.

Бег на 60 м

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша.

Бег на 60 метров выполняется с высокого старта.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» они начинают движение.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Оборудование: ровная поверхность, предмет высотой 5 см.

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

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

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

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

Оборудование: гимнастическая скамья, линейка измерения.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Челночный бег 5х6 м

Оборудование: секундомер, ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 6 метров.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш».

Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя

Оборудование: медицинбол 1 кг, площадка с разметкой.

Испытуемый становится на стартовую линию, лицом к направлению броска мяча, мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движением рук подается вперед и вверх, во время начальной фазы броска тело немного подается назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. Передвигаться за ограничительную линию запрещено, необходимая дальность полета мяча зависит от его веса. Для нормативного выполнения дается три попытки.

Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами

Оборудование: планка или стена с разметкой.

Стоя лицом к планке или стенке, толчком обеих ног выполняем прыжок вверх согнув ноги, рукой максимально коснуться линии.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Оценка уровня подготовки обучающихся по виду спорта «волейбол» не связанным с физическими нагрузками осуществляется в **форме устного опроса**. Перечень примерных вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в таблицах 14-15.

Таблица 14

| № | Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды) |
|----|---|
| 1. | Понятие о физической культуре и спорте. |
| 2. | История возникновения вида спорта «волейбол». |
| 3. | Гигиенические требования к одежде и обуви волейболиста. |
| 4. | Гигиенические требования к местам занятий. |
| 5. | Понятие о технических элементах волейбола. |

| | |
|-----|--|
| | Теоретические знания по технике их выполнения. |
| 6. | Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена. |
| 7. | Режим дня и питание обучающихся. |
| 8. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. |
| 9. | Выдающиеся спортсмены – волейболисты Кубани. |
| 10. | Разминка в спорте. |
| 11. | Рациональное и сбалансированное питание. |
| 12. | Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |

Таблица 15

| № | Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды) |
|-----|---|
| 1. | Зарождение олимпийского движения. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| 2. | Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание. |
| 3. | Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. |
| 4. | Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. |
| 5. | Мышцы, их строение и функции. Работа мышц. Управление движением. |
| 6. | Классификация физических упражнений. |
| 7. | Место общей физической подготовки в волейболе и целесообразность увеличения ее объемов. |
| 8. | Планирование тренировочного дня. |
| 9. | Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих при спортивной деятельности. |
| 10. | Средства общей и специальной физической и технической подготовки юных волейболистов. |
| 11. | Правила соревнований вида спорта «волейбол». |
| 12. | Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов. |

В целях обеспечения необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию данной программы в Учреждении организован систематический внутренний контроль, который включает в себя анализ и оценку работы организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности учебно-тренировочного процесса.

Ответственность за организацию внутреннего контроля несёт директор Учреждения, непосредственный контроль осуществляют заместители директора, инструкторы-методисты, тренерский коллектив.

Задачи внутреннего контроля:

- установление соответствия содержания учебно-тренировочных занятий этапу подготовки волейболистов, планам подготовки, программе спортивной подготовки;
- методически правильное планирование учебно-тренировочных занятий с целью повышения спортивного мастерства волейболистов;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушением методических и санитарных правил организации, обеспечения и осуществления учебно-тренировочного процесса;
- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава;

- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;
- выявление, обобщение и распространение передового опыта тренеров-преподавателей.

IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»

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

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 занимающихся стойкий интерес к занятиям спортом вообще и волейболом в частности.

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

Основное внимание в первый год обучения уделяется физической и технической подготовке юных волейболистов. На протяжении годичного цикла удельный вес отдельных видов подготовки изменяется. Если в начале года превалирует физическая подготовка, объём которой может 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 6-9м., из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу:

стоя на коленях на гимнастической скамейке, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки.

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

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

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, 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. 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.

Учебно-тренировочный этап первый – второй год подготовки.

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

Распределение времени на основные разделы подготовки на первом году обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки на основании указаний, имеющих в объяснительной записке. В соответствии с этими указаниями происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования, при этом учитывается работа спортивно-оздоровительного лагеря. В этом случае в связи с проведением лагерного сбора увеличивается количество часов занятий (до 24 часов в неделю), соответственно возрастает количество часов, отводимое на отдельные виды подготовки, и количество занятий.

Повышается значение интегральной подготовки. Это связано с необходимостью объединения (интеграции) эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, технической, тактической) с целью ее реализации в условиях игровой деятельности. С первого года обучения в тренировочных группах вводятся инструкторская и судейская практика.

Техника нападения.

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещения с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; в прыжке.
3. Подачи: нижняя на точность, верхняя прямая 10-15 попыток, на точность в дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования на количество и точность.
4. Нападающие удары: прямой удар сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различной по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой удар слабейшей рукой с переводом.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок в право, в лево, назад, падения и перекаты после падения – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, 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.

Учебно-тренировочный этап третий год подготовки.

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

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

Техника нападения.

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.

Учебно-тренировочный этап четвертый год подготовки.

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

Внимание к интегральной подготовке вызвано, с одной стороны, тем, что игра предъявляет повышенные требования к реализации всех сторон подготовки в их единстве, а с другой стороны, высокий уровень овладения приемами техники и тактическими действиями создает благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях.

Техника нападения.

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.Переещение 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.

Учебно-тренировочный этап пятый год подготовки.

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

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

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

Техника нападения.

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 влево; групповое блокирование ударов по ходу с переводом вправо и влево;
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 блокирование.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней и задней линии в рамках системы «углом назад» на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов; при системе защиты «углом вперед»; крайних защитников на страховке с блокирующими игроками.
3. Командные действия: расположение игроков при системе «углом вперед» и «углом назад»; варьирование действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
2. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий технических приемов и развития специальных качеств.
3. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются с учетом игровых функций учащихся.
4. Контрольные игры проводятся регулярно.
5. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

Теоретическая подготовка

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 занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки.
8. Планирование и контроль тренировки.
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования, их проведение и организация.
12. Правила по волейболу.
13. Установка на игру и разбор результатов игры.

Учебно-тренировочный этап 1 -3 год

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

Учебно-тренировочный этап 4 год

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

Учебно-тренировочный этап 5 год

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

Физическая подготовка (ОФП)

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

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

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, стойка на голове и руках, соединение нескольких упражнений в несложные комбинации.

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

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

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

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

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

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Гимнастические упражнения.

Для мышц туловища и живота:

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения вися.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами,

- мешочками с песком или дробью.
7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
 8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
 9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
 10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
 11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
 12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
 13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
 14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.
 15. Из положения лежа на спине:
 - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
 - б) круговые движения ногами;
 - в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;
 - г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;
 - д) поднимать одновременно ноги и туловище.
 16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги поочередно доставать прямыми ногами руки.
 17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
 18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
 19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
 20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на полправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
 21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц рук и плечевого пояса:

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
2. То же с отягощениями.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.
5. Упражнения с гимнастическими палками.
6. С булавами.
7. С эспандером и амортизатором.
8. Отталкивание руками от стены, пола.
9. Жим веса лежа на спине.

10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.
13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.
16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Для мышц ног:

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа,
3. То же, но с отягощением.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
5. Перескоки с ноги на ногу.
6. Прыжки на двух ногах.
7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
8. Подъем на носки с отягощением.
9. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты.
10. То же, но с отягощением.
11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.
13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра:

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.
3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.
6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
8. В выпаде — прыжком менять положение ног.
9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
20. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
3. Повторный бег 2-3 X 30-40 м (12-14 лет), 3-4 X 50-60 м (15-17 лет).
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.

5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
10. Метание гранаты.
11. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные игры.

1. Баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.
2. Гандбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам.
3. Мини-футбол.

Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры.

1. «Гонка мячей», «Салки», «Рыбак и рыбки», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Картошка», «Охотники и утки», «Катающаяся мишень» и др.
2. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

1. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъёмов и торможений.
2. Передвижения на скорость до 3 км.

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:

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Подъём штанги на грудь и тяга.
4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).

5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).
6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).
7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.
8. То же, но с отягощением.
9. Прыжки через скакалку.
10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Упражнения для развития выносливости

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
4. Серия падений и кувырков.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

Упражнения для развития ловкости

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
7. Игра в защите один против двух.
8. Нападающие удары из трудных положений.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.
3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.
2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.
3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
4. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.
6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
10. Бег по крутым склонам.
11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, наместе и в сочетании с различными перемещениями.
3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх-в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от

стены постепенно увеличивается.

4. То же, но опираясь в стену пальцами.
5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).
7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).
9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.
10. Многократные броски набивного мяча от груди и от лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз – стоя на месте и в прыжке.
2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.
4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.

5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащимся мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.
6. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.
7. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.
8. То же, но с наброса партнёра.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.
3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.
4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.
5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.
6. То же с поворотами, перемещениями.
7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.
11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.
12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.
13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план раскрывает технологию изучения Программы определяет последовательность тем и объём подготовки в год на каждую из них, представляет собой таблицу, в которой обозначены разделы и темы Программы с определением объёма подготовки отведенным на их изучение с разбивкой на теоретические и практические часы.

Примерный учебно-тематический план

Таблица № 16

| Виды подготовки | Объем подготовки в год(%) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|-----------------------------------|---|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | | | |
| Общая физическая подготовка | НП-1- 28-30% от годового объёма подготовки НП-2,3-27-29% от годового объёма подготовки | Январь-декабрь | Ходьба, бег, прыжки, перелезания. -ОРУ без предметов из разных И.П. для рук, ног, плечевого пояса, туловища -Упражнения с предметами -Упражнения на ориентирование в пространстве и строевые упражнения -Акробатические упражнения – группировки, кувырки, перекаты в различных положениях. -Легкоатлетические упражнения - бег: с низкого и высокого старта, 20,30,60 метров, повторный бег, ускорения, эстафетный бег; прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, тройной прыжок, в длину с разбега; метания: малого мяча с места. Спортивные и подвижные игры: баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон и др.. Подвижные игры: « Охотники и утки», « Метко в цель», «Гонга мячей», « Салки», « Перестрелка», эстафеты и др. |
| Специальная физическая подготовка | НП-1- 11-13% от годового объёма подготовки НП-2,3-12-14% от годового объёма подготовки | Январь-декабрь | <i>Упражнения для развития силы и скоростных качеств</i> -Сидя наклоны назад с помощью партнёра, на гимнастической скамейке который держит за голеностопные суставы. -Прыжки через скакалку. -Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту. -Прыжки на одной и двух ногах на дальность. <i>Упражнения для развития выносливости</i> -Серии прыжков 15-20 сек. -Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек.Выполнять сериями по 4-5 раз. -Серия падений и кувырков. -Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад. -Челночный бег. -Игра в мини - волейбол <i>Упражнения для развития ловкости</i> -Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад. -Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов. -Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без. -Эстафеты с преодолением препятствий. <i>Упражнения для привития навыков быстроты</i> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p><i>ответных действий.</i></p> <p>По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений: Бег с остановками и изменением направления.</p> <p>Челночный бег</p> <p>Бег (приставные шаги) –по сигналу – выполнение определённого задания.</p> <p><i>Упражнения для развития прыгучести.</i></p> <p>Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком спиной вперёд. То же в отягощении.</p> <p>Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубинус матов с последующим выпрыгиванием из приседа.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.</p> <p>Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.</p> <p>Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.</p> <p><i>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.</i></p> <p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.</p> <p>Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.</p> <p>Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх-в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается.</p> <p>Многочисленные броски набивного мяча от груди и от лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.</p> <p>Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.</p> <p>Многочисленные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.</p> <p><i>Упражнения для развития качеств, необходимы при выполнении подачи мяча.</i></p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.</p> <p>Упражнения с резиновыми амортизаторами.</p> <p>Упражнения с набивным мячом.</p> <p>Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, подача слабой рукой.</p> <p><i>Упражнения для развития качеств, необходимых</i></p> |
|--|--|---|

| | | | |
|--|--|----------------|--|
| | | | <p><i>при выполнении нападающих ударов.</i></p> <p>Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз – стоя на месте и в прыжке.</p> <p>Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.</p> <p>Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.</p> <p>Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащегося мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.</p> <p>Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.</p> <p>Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.</p> <p>То же, но с наброса партнёра.</p> |
| Техническая подготовка | <p>НП-1- 22-24% от годового объёма подготовки</p> <p>НП-2,3-23-25% от годового объёма подготовки</p> | Январь-декабрь | <p><u>Техника нападения.</u></p> <p>Перемещения и стойки.</p> <p>Передачи.</p> <p>Отбивание мяча.</p> <p>Подачи – нижняя прямая .</p> <p>Нападающие удары - прямой нападающий удар .</p> <p><u>Техника защиты.</u></p> <p>Перемещения и стойки.</p> <p>Прием мяча сверху двумя руками</p> <p>Прием снизу двумя руками</p> <p>Одиночное блокирование</p> |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | <p>НП-1- 12-16% от годового объёма подготовки</p> <p>НП-2,3-15-20% от годового объёма подготовки</p> | Январь-декабрь | <p>Тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые, командные</p> <p><u>Теоретическая подготовка</u></p> <p><u>Этап начальной подготовки 1года</u></p> <p>Состояние и развитие волейбола в России .</p> <p>Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм спортсмена.</p> <p>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.</p> <p>Профилактика травматизма в спорте.</p> <p>Места занятий и инвентарь.</p> <p>Физические качества и физическая подготовка.</p> <p>Спортивные соревнования</p> <p><u>Этап начальной подготовки 2 - 3 год</u></p> <p>Физическая культура и спорт в России.</p> <p>Состояние и развитие волейбола в России.</p> <p>Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм спортсмена.</p> |

| | | | |
|---|---|----------------|---|
| | | | <p>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</p> <p>Профилактика травматизма в спорте.</p> <p>Общая характеристика спортивной подготовки.</p> <p>Планирование и контроль тренировки.</p> <p>Основы техники игры и техническая подготовка.</p> <p>Физические качества и физическая подготовка.</p> <p>Спортивные соревнования, их проведение и организация.</p> <p>Правила по волейболу.</p> <p>Установка на игру и разбор результатов игры.</p> |
| Интегральная подготовка | <p>НП-1- 17-19% от годового объёма подготовки</p> <p>НП-2,3-15-17% от годового объёма подготовки</p> | Январь-декабрь | <p>1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.</p> <p>2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.</p> <p>3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых действий в нападении, защите, защите – нападении.</p> <p>4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.</p> <p>5. Подготовительные к волейболу игры.</p> <p>6. Учебные игры. Игры по правилам мини – волейбола, классического волейбола</p> |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| Общая физическая подготовка | <p>УТ-1,2,3- 18-24% от годового объёма подготовки</p> <p>УТ-4,5 -15-20% от годового объёма подготовки</p> | Январь-декабрь | <p>Ходьба, бег, прыжки, перелезания.</p> <p>-ОРУ без предметов из разных И.П. для рук, ног, плечевого пояса, туловища</p> <p>-Упражнения с предметами</p> <p>-Упражнения на ориентирование в пространстве и строевые упражнения</p> <p>-Акробатические упражнения – группировки, кувырки, перекаты в различных положениях.</p> <p>-Легкоатлетические упражнения - бег: с низкого и высокого старта, 20,30,60 метров, повторный бег, ускорения, эстафетный бег; бег с барьерами, через препятствия; прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, тройной прыжок, в длину с разбега; метания: малого мяча с места.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон и др..</p> <p>Подвижные игры, эстафеты ;</p> <p>Ходьба на коньках и на лыжах.</p> |
| Специальная физическая подготовка | УТ-1,2,3- 13-15% от годового объёма подготовки | Январь-декабрь | <p><i>Подбираются упражнения из представленных в Программе в соответствии с уровнем подготовки и возрастом обучающихся.</i></p> <p>Упражнения для развития силы и скоростных</p> |

| | | | |
|---------------------------|--|--------------------|---|
| | УТ-4,5 -14-16% от годового объёма подготовки подготовки | | <p>качеств</p> <p>Упражнения для развития выносливости</p> <p>Упражнения для развития ловкости</p> <p>Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимы при выполнении подач мяча.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</p> |
| Техническая подготовка | <p>УТ-1,2,3- 23-27% от годового объёма подготовки</p> <p>УТ-4,5 -23-28% от годового объёма подготовки подготовки</p> | Январь- декабрь | <p>УТ-1,2,3</p> <p><u>Техника нападения.</u></p> <p>Перемещение: сочетание способов перемещения на максимальной скорости.</p> <p>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.</p> <p>Поддачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.</p> <p>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, брошенному партнеру; с удаленных от сетки передач.</p> <p><u>Техника защиты.</u></p> <p>Перемещения и стойки: сочетания способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; сочетания с падениями остановками и выполнением приемов мяча.</p> <p>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.</p> <p>Блокирование: одиночного прямого нападающего удара по ходу, из двух зон в известном направлении стоя на подставке и в</p> |

| | | | |
|---|---|-----------------------|--|
| | | | <p>прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях ударов с переводом вправо; групповое блокирование вдвоем ударов по ходу.</p> <p>УТ-4,5 <u>Техника нападения.</u></p> <p>Перемещение: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек и перемещений с техническими приемами.</p> <p>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.</p> <p>Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.</p> <p>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.</p> <p><u>Техника защиты.</u></p> <p>Перешение сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием.</p> <p>Прием мяча: сверху, снизу двумя руками от нападающих ударов средней силы на точность, снизу одной рукой после перемещения.</p> |
| <p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p> | <p>УТ-1,2,3- 18-25% от годового объема подготовки</p> <p>УТ-4,5 -18-30% от годового объема подготовки</p> | <p>Январь-декабрь</p> | <p>Тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые, командные</p> <p><u>Теоретическая подготовка</u></p> <p><u>Учебно-тренировочный этап 1-3 год</u></p> <p>Состояние и развитие волейбола в России.</p> <p>Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм спортсмена.</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</p> <p>Профилактика травматизма в спорте.</p> <p>Общая характеристика спортивной подготовки.</p> <p>Планирование и контроль тренировки.</p> <p>Основы техники игры в волейбол и техническая подготовка.</p> <p>Основы тактики игры в волейбол и тактическая подготовка.</p> <p>Физические качества и физическая подготовка.</p> <p>Спортивные соревнования.</p> <p>Правила игры в волейбол.</p> <p>Установка на игру и разбор результатов игры</p> |

| | | |
|-------------------------|---|--|
| | | <p><u>Учебно-тренировочный этап 4 год</u> Физическая культура и спорт в России . Состояние и развитие волейбола в России. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Планирование и контроль тренировки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования. Правила соревнований по волейболу, их проведение. Официальные правила ВФВ Установка на игру и разбор результатов игры</p> <p><u>Учебно-тренировочный этап 5 год</u> Состояние и развитие волейбола в России . Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Планирование и контроль тренировки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования. Правила по волейболу. Официальные правила ВФВ. Установка на игру и разбор результатов игры.</p> |
| Интегральная подготовка | <p>УТ-1,2,3- 10-14% от годового объёма подготовки</p> <p>УТ-4,5 -10-15% от годового объёма подготовки</p> | <p>Январь-декабрь</p> <p>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.Многочисленное выполнение изученных технических и тактических приемов. 6.Изученные игры с заданиями. 7.Контрольные и календарные игры. С установкой на игру.</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» относится наличие спортивных дисциплин : «волейбол» и «пляжный волейбол».

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины «**волейбол**», по которой осуществляется спортивная подготовка в Учреждении.

Особенность осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «волейбол» вида спорта «волейбол» учитываются Учреждением при формировании Программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение может:

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 17

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|--------------------|
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Сетка волейбольная с антеннами | комплект | 2 |
| 2 | Мяч волейбольный | штук | 30 |
| 3 | Протектор для волейбольных стоек | штук | 2 |
| 4 | Барьер легкоатлетический | штук | 10 |
| 5 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг | штук | 14 |
| 7 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 8 | Мяч теннисный | штук | 14 |
| 9 | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 10 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 3 |
| 11 | Скакалка гимнастическая | штук | 14 |
| 12 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 13 | Маты гимнастические | штук | 4 |
| 14 | Стойки | комплект | 1 |

| | | | |
|----|------------------------------|------|----|
| 15 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 14 |
| 16 | Табло перекидное | штук | 1 |
| 17 | Доска тактическая | штук | 1 |
| 18 | Секундомер | штук | 1 |

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчёта необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу;

- обеспечение спортивной экипировкой.

Учебно-тренировочные занятия и соревнования должны проводиться в одежде и обуви, которые соответствуют требованиям и санитарно-гигиеническим нормам.

Учреждение обеспечивает спортсменов экипировкой по нормативам согласно таблице:

Таблица 18

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|--|---|-------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица на обучающегося | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | | НП | | УТЭ | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 3. | Кроссовки для волейбола | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4. | Наколенники | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 5. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 6. | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 7. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Футболка | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Шорты (трусы) спортивные для юношей | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Шорты эластичные (тайсы) для девушек | штук | на обучающегося | 1 | 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.

2. Кадровые условия реализации Программы

2.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

| № п/п | Кадровая укомплектованность |
|-------|--|
| 1. | Директор |
| 2. | Заместитель директора по методической работе |
| 3. | Заместитель директора по спортивной подготовке |
| 4. | Тренеры-преподаватели |
| 5. | Медицинские работники |

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2.2. 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 так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися)

2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

3. Информационно-методические условия реализации Программы

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

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

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

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

Учебно-методические ресурсы:

1. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный): методическое пособие /Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников/ , Москва, 2005г.
2. К мастерству в волейболе: учебник/ Ю.Д. Железняк/ Москва, 1978 г.
3. Методика обучения игре в волейбол: методическое пособие/ В.Ю. Шнейдер/ Москва, 2009 г.
4. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока): методическое пособие/ В.О. Романенко, Е.В. Фомин/ Москва, 2012 г.
5. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: методическое пособие/ А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина/ Москва, 2012 г.
6. Комплексная тренировка связующего игрока: методическое пособие/ В.О. Романенко, Е.В. Фомин/ Москва, 2012 г.
7. Подготовка юных волейболистов: учебное пособие/ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов/ Москва, 1967 г.
8. Уроки волейбола: учебное пособие/С. Оинума/ Москва, 1985 г.
9. Основы волейбола: учебное пособие/О. Чехов/ Москва, 1979 г.
10. Методические рекомендации по подготовке либеро: методическое пособие/Е.В. Фомин, А. Вербов/ Москва, 2011 г.

11. Волейбол: Учебно-методическое пособие/В.Ю. Курочкина, Е.В. Климова, О.В. Мухаметова, О.С. Сотникова, В.В. Лозученко/ Новосибирск, 2021 г.
12. Волейбол. Пляжный волейбол: Методическое пособие/Всероссийская федерация волейбола/Москва, 2001 г.
13. Биомеханика человека: Учебное пособие/М.И. Бочаров/ Сыктывкар, 2002 г.
14. Спортивная метрология: Учебное пособие/ М.И. Бочаров/ Сыктывкар, 2002 г.
15. Физическая культура: Учебник/Ю.И. Евсеев/ Ростов-на-Дону, 2003 г.
16. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник/ В.М. Смирнов, В.И. Дубровский/ Москва, 2002 г.
17. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов/ Москва, 2003 г.
18. Лечебная физическая культура(кинезотерапия): Учебник/ В.И. Дубровский / Москва, 2004 г.

Интернет-ресурсов

- Официальный сайт Федерации волейбола России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.volley.ru>
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
- Онлайн-курс «Антидопинг» <http://rusada.ru/education/online-training/>
- Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);
- Федерального центра подготовки спортивного резерва (<https://fcpsr.ru/cat/2/37/81>);
- Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<http://www.rusada.ru>);
- Всемирное антидопинговое агентство ВАДА (<http://www.wada-ama.org>);
- Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.

Информационно-образовательные ресурсы:

1. В.В.Терентьев, тренер по волейболу (сертификат FIVB) "Мастер-класс по волейболу"
<https://yandex.ru/video/preview/17609683298947880174>
2. М.Михайлов. Как правильно атаковать в волейболе, мастер-класс.
<https://yandex.ru/video/preview/17797430042863427574>
3. Академии волейбола г.Краснодара мастер-класс по построению тренировочного занятия
<https://yandex.ru/video/preview/7403224742341873605>
4. Плотников В. П. «Атака по переходящему мячу и прием», видео урок
<https://yandex.ru/video/preview/15486492903644117266>
5. Ершов Е.С. «Упражнения на отработку верхней и нижней передачи. Приём.»
<https://yandex.ru/video/preview/14347068423130261896>

