Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Юниор»
Находкинского городского округа
(МАУ ДО СШ «Юниор» НГО)

СОГЛАСОВАНО
Протоколом
тренерско-педагогического совета
МАУ ДО СШ «Юниор» НГО
от «01» сентября 2023 г. № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ
«Юниор» НГО
_____ П.В. Палатин
«01» сентября 2023 г.

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

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

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

г. Находка
2023 год

Документ подписан электронной подписью.

## I. Общие положения.

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

**2.** Целями Программы являются:

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

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|---|
| Для спортивной дисциплины «волейбол» | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | от 8 | от 14 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | от 11 | от 12 |

**4.** Объем Программы:

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 - 6 | 6 - 8 | 10 - 12 | 12 - 18 |

Документ подписан электронной подписью.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Общее количество часов в год | 234 - 312 | 312 - 416 | 520 - 624 | 624 - 936 |

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

| № 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 международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для | - | - |

Документ подписан электронной подписью.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | комплексного медицинского обследования | | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

5.3. Спортивные соревнования:

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

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

| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-18 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | |
| | | 2 | | 3 | |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | |
| | | от 14 | | от 12 | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 28-30 | 27-29 | 18-24 | 15-20 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 11-13 | 12-14 | 13-15 | 14-16 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях(%) | - | - | 5-14 | 5-15 |

Документ подписан электронной подписью.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4. | Техническая подготовка (%) | 22-24 | 23-25 | 23-27 | 23-28 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 12-16 | 15-20 | 18-25 | 18-30 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика(%) | - | - | 1-3 | 1-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 1-4 | 2-4 |
| 8. | Интегральная подготовка(%) | 17-19 | 15-17 | 10-14 | 10-15 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-936 |

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

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

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

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

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

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

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

**7.** Календарный план воспитательной работы:

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

Документ подписан электронной подписью.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;<br>– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта | |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;<br>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>– формирование навыков наставничества;<br>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>– формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 2. | **Здоровьесберегающая деятельность** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:<br>– формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br>– осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; | В течение года |
| 2.2. | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий | Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:<br>– формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;<br>– обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;<br>– знание и соблюдение основ спортивного | В течение года |

Документ подписан электронной подписью.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | питания;<br>– формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; | |
| | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>– формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе) | В течение года |
| 3.2. | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте | Через систему учебно-тренировочных занятий. | В течение года |
| 3.3. | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России | 23 февраля – День защитника Отечества | По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий |
| | | 12 апреля – День космонавтики | По графику календарного плана спортивных и массовых |

Документ подписан электронной подписью.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | мероприятий |
| | | 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов | По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий |
| | | 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны | По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий |
| | | 4 ноября – День народного единства | По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий |
| | | 9 декабря – День Героев Отечества | По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий |
| 3.4. | Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта | Через систему учебно-тренировочных занятий | В течение года |

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

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

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

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

Документ подписан электронной подписью.

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

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

– в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий;

– в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности.

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

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

-непрерывности и преемственности;

-единства системного и личностно-деятельного подходов;

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

-единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности. Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие.

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

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | Теоретические занятия | 2 раза в год | беседы, лекции |
| | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах | 1 раз в год | беседа |
| | Родительское собрание | 1 раз в год | беседа |
| | Проверка лекарственных препаратов | 1 раз в год | знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | сдача тестов |
| Учебно-тренировочный | Теоретические занятия | 2 раза в год | беседы, лекции |

Документ подписан электронной подписью.

| | | | |
|---|---|---|---|
| этап | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах | 1 раз в год | беседа |
| | Родительское собрание | 1 раз в год | беседа |
| | Проверка лекарственных препаратов | 1 раз в год | знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | сдача тестов |

План направлен на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися волейболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у обучающихся волейболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

**9.** Планы инструкторской и судейской практики.

**Тренировочный этап.**

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

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

**Первый год:**

1. Освоение терминологии принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

4. В качестве дежурного подготовка мест для тренировки, инвентаря и оборудования.

**Второй год:**

Документ подписан электронной подписью.

1. Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы игры, и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной

физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.

3. Судейство на учебных играх в своей команде (по упрощенным правилам).

**Третий год:**

1. Освоение терминологии, принятой в пляжном волейболе.

2. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.

3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

4. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

**Четвертый год:**

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

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу, волейболу и пляжному волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях

**Пятый год:**

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

2. Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.

4. Проведение соревнований по мини-волейболу, волейболу и пляжному волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе.

Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи. Составление

календаря игр.

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

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

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

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

Документ подписан электронной подписью.

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

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

10.2. Восстановительные мероприятия и средства:

| **Предназначение** | **Задачи** | **Средства и мероприятия** | **Методические указания** |
|---|---|---|---|
| **Этап начальной подготовки** | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие се объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение | 3 мин |
| | | Разминка. | 10-20 мин |
| | | Массаж. | 5-15 мин (разминание 60%) |
| | | Искусственная активизация мышц | Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38—43°С |
| | | Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин само- и гетерорегуляция |

Документ подписан электронной подписью.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. | В процессе тренировки. |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины | 8- 10 мин |
| | | Душ - теплый/умеренно холодный теплый. | 5-10 мин |
| | | Психорегуляция реституционной направленности | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. | Восстановительная тренировка |
| | | Сауна, общий массаж | После восстановительной тренировки. |
| | | Психорегуляция реституционной направленности | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

## III. Система контроля.

**11.** Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.

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

**На этапе начальной подготовки:**

-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

-повысить уровень физической подготовленности;

-овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;

-получить общие знания об антидопинговых правилах;

-соблюдать антидопинговые правила;

-принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

Документ подписан электронной подписью.

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

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

**13.** Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не более | |
| | | | 110 | 105 | 130 | 120 |

Документ подписан электронной подписью.

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +2 | +3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5 x 6 м | с | не более | | не более | |
| | | | 12,0 | 12,5 | 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
| | | | 8 | 6 | 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 36 | 30 | 40 | 35 |

**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"**

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5 x 6 м | с | не более | |

Документ подписан электронной подписью.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 40 | 35 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд" | | |

## IV. Рабочая программа.

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

14.1. Техническая, тактическая, интегральная подготовка.

### Этап начальной подготовки первый год обучения.

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

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

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

**Техника нападения.**

1. Перемещения и стойки.

Документ подписан электронной подписью.

- 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.

Документ подписан электронной подписью.

**Тактика нападения.**

1. Индивидуальные действия.

- выбор места для выполнения второй передачи;
- выбор места для подачи;
- выбор места для отбивания мяча через сетку;
- передача мяча через сетку в свободное место;
- подача на точность в зоны.

2. Групповые действия.

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

3. Командные действия.

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

**Тактика защиты.**

1. Индивидуальные действия.

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

2. Групповые действия.

- взаимодействие игроков при приеме подачи и передаче.

3. Командные действия.

- расположение игроков при приеме подачи;
- расположение игроков при системе игры «углом вперед».

**Интегральная подготовка.**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.

3.Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых действий в нападении, защите, защите – нападении.

4.Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры.

6.Учебные игры. Игры по правилам мини – волейбола, классического волейбола.

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

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

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

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

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

**Техника нападения.**

1. Перемещения и стойки.

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

Документ подписан электронной подписью.

2. Передачи мяча.

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

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

4. Подачи.

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

5. Нападающие удары.

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

**Техника защиты.**

1. Перемещения и стойки.

2. Стойки в сочетании с перемещениями.

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

3. Прием сверху двумя руками.

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

4. Прием снизу двумя руками.

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

5. Блокирование.

6. Одиночное блокирование.

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

**Тактика нападения.**

1. Индивидуальные действия.

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

2. Групповые действия.

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

3. Командные действия.

Документ подписан электронной подписью.

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

**Тактика защиты.**

1. Индивидуальные действия.

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

2. Групповые действия.

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

3. Командные действия.

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

**Интегральная подготовка.**

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

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

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

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

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

**Техника нападения.**

1. Перемещения.

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

2. Передачи сверху двумя руками.

-в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями;

Документ подписан электронной подписью.

- на точность с применением приспособлений;
- чередование по высоте и расстоянию;
- из глубины площадки к сетке;
- стоя спиной в направлении передачи;
- с последующим падением и перекатом на бедро;
- в прыжке.

3. Подачи.

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

4. Нападающие удары.

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

**Техника защиты.**

1. Перемещения и стойки.

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

2. Прием мяча.

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

3. Блокирование.

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

**Тактика нападения.**

1. Индивидуальные 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.

Документ подписан электронной подписью.

- взаимодействие игроков задней линии при приеме подаче, нападающих ударов обманных приемов;

- взаимодействие игроков передней линии при выполнении блокирования, при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия.

- расположение игроков при приеме подачи;

- расположение игроков при системе игры «углом вперед» с применением групповых действий изученных ранее.

**Интегральная подготовка.**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

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

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

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

5. Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов.

6. Изученные игры с заданиями.

7. Контрольные и календарные игры.

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

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

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

**Техника нападения.**

1. Перемещение.

- сочетание способов перемещения на максимальной скорости.

2. Передачи.

- сверху двумя руками в прыжке с собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки;

- с падением;

- чередование способов передачи мяча.

3. Подачи.

- верхняя прямая подача с различной силой;

- через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4;

- подачи на точность.

4. Нападающие удары.

- прямой нападающий удар из зон 4,3,2 с различных передач;

- при противодействии блокирующих, стоящих на подставках;

- с передачей назад за голову;

- удары с переводом, с поворотом туловища вправо;

- удар из зон 2,4 мимо имитируемого блока;

- имитация нападающего удара и выполнение обманного удара;

- удар с переводом по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнеру;

- с удаленных от сетки передач.

**Техника защиты.**

1. Перемещения и стойки.

Документ подписан электронной подписью.

- сочетания способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите;

- сочетания с падениями, остановками и выполнением приемов мяча.

2. Прием мяча.

- сверху двумя руками с верхней подачи;

- снизу двумя руками, с первой передачи на точность;

- с верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения;

- с нападающего удара;

- от передачи через сетку в прыжке;

- снизу одной рукой с падением;

- снизу двумя руками с падением;

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

3. Блокирование.

- одиночного прямого нападающего удара по ходу, из двух зон в известном направлении стоя на подставке и в прыжке с площадки;

- ударов из одной зоны в двух направлениях ударов с переводом вправо;

- групповое блокирование вдвоем ударов по ходу.

**Тактика нападения.**

1. Индивидуальные действия.

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара;

- для выполнения подачи и нападающего удара;

- подачи на игроков, слабо владеющих навыками приема, вышедших после замены;

- отбивание мяча через сетку нападающим ударом;

- имитация второй передачи и «обман» в прыжке;

- имитация нападающего удара и «обман»;

- чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия.

- взаимодействие игроков передней линии при второй передаче в условиях различных по характеру первых и вторых передач;

- взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче;

- взаимодействие игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для выполнения второй передачи, в доигровках, для нападающего удара и передачи в прыжке.

3. Командные действия.

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

**Тактика защиты.**

1. Индивидуальные действия.

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

- при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего;

- выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения;

- зонное блокирование.

2. Групповые действия.

- взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий;

- взаимодействие игроков передней линии: двух игроков не участвующих в блокировании с блокирующим, двух игроков при блокировании, игроков задней линии с блокирующими.

3. Командные действия.

- расположение игроков при приеме подач в дальние и ближние зоны, после приема игроки передней линии меняются между собой местами;

Документ подписан электронной подписью.

- система игры при приеме мяча от соперника «углом вперед»;
- переключение защитных действий к нападающим со второй передачи через игрока передней линии.

**Интегральная подготовка.**

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

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

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

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

**Техника нападения.**

1. Перемещение.

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

2. Передачи.

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

3. Подачи.

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

4. Нападающий удар.

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

**Техника защиты.**

1. Перещение.

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

2. Прием мяча.

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

**Тактика нападения.**

1. Индивидуальные действия.

Документ подписан электронной подписью.

- 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.

4. Групповые действия.

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

5. Командные действия.

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

**Тактика защиты.**

1. Индивидуальные действия.

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

2. Групповые действия.

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

3. Командные действия:

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

**Интегральная подготовка.**

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

## Учебно-тренировочный этап пятый год обучения.

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

Документ подписан электронной подписью.

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

**Техника нападения.**

1. Перемещение.

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

2. Передачи мяча.

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

3. Подачи.

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

4. Нападающие удары.

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

**Техника защиты.**

1. Перемещение.

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

2. Прием мяча.

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

3. Блокирование.

- одиночное прямого удара по ходу;
- ударов с переводом в право и в лево;
- групповое блокирование ударов по ходу с переводом в право и в лево;
- сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

**Тактика нападения.**

1. Индивидуальные действия.

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

2. Групповые действия.

Документ подписан электронной подписью.

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

3. Командные действия.

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

**Тактика защиты.**

1. Индивидуальные действия.

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

2. Групповые действия.

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

3. Командные действия.

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

**Интегральная подготовка.**

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

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

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

4. Контрольные игры проводятся регулярно.

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

14.2. Теоретическая подготовка.

**Этап начальной подготовки 1 года обучения.**

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

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

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

Документ подписан электронной подписью.

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

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

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

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

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

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

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

Документ подписан электронной подписью.

10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила соревнований по волейболу, их проведение.
13. Официальные правила ВФВ.
14. Установка на игру и разбор результатов игры.

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

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

14.3. Физическая подготовка (ОФП).

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

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

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

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

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: с низкого и высокого старта, 20,30,60 метров, повторный бег, ускорения, эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, через барьеры, условные окопы, кросс 500 – 1000 метров. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, тройной прыжок, в длину с разбега. Метания: малого мяча с места на дальность, в стенку или щит, метание гранаты, толкание ядра, метание копья в цель и на дальность. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

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

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Метко в цель», «Гонга мячей»,

«Салки», «Перестрелка», эстафеты и др.

14.4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Документ подписан электронной подписью.

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

Основными средствами СФП являются специальные подготовительные упражнения:

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

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

Результатом реализации Программы является:

**Этап начальной подготовки:**

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

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

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**15.** Учебно-тематический план.

Документ подписан электронной подписью.

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |

Документ подписан электронной подписью.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |

Документ подписан электронной подписью.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |

Документ подписан электронной подписью.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки

Документ подписан электронной подписью.

**вида спорта «волейбол».**

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "волейбол" учитываются Учреждением, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

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

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

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238); с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554);

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации

Документ подписан электронной подписью.

Программы:

| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| Для спортивной дисциплины "волейбол" | | | |
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 10 |
| 2. | Гантели массивные (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 3. | Доска тактическая | штук | 1 |
| 4. | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 5. | Маты гимнастические | штук | 4 |
| 6. | Мяч волейбольный | штук | 30 |
| 7. | Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг) | штук | 14 |
| 8. | Мяч теннисный | штук | 14 |
| 9. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 10. | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 3 |
| 11. | Протектор для волейбольных стоек | штук | 2 |
| 12. | Секундомер | штук | 1 |
| 13. | Сетка волейбольная с антеннами | комплект | 2 |
| 14. | Скакалка гимнастическая | штук | 14 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 16. | Стойки | комплект | 1 |
| 17. | Табло перекидное | штук | 1 |
| 18. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 14 |

- обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для реализации Программы:

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | | |
| 1. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |

Документ подписан электронной подписью.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | парадный | | | | | | |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 3. | Кроссовки для волейбола | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - |
| 5. | Наколенники | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 7. | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 9. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - |
| 10. | Футболка | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шорты (трусы) спортивные для юношей | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Шорты эластичные (тайсы) для девушек | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |

**18.** Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

Документ подписан электронной подписью.

приказом Минздравсоцразвиия России от 15.08.2011 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

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

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

**19.** Информационно-методические условия реализации Программы.

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

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).

2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 987.

3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года.

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999

5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства [Текст] / Сост. – Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с. (Допущено Государственным Комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).

6. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

Документ подписан электронной подписью.

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.**
**ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

**ПОДПИСЬ**

| | |
|---|---|
| **Общий статус подписи:** | Подпись верна |
| **Сертификат:** | 008E2AD9652808DC7519C2417E5025517F |
| **Владелец:** | Палатин Павел Владимирович, Палатин, Павел Владимирович, dukfp@rambler.ru, 250702714613, 04995057708, МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНИОР" НАХОДКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА, Директор, Приморский край, RU |
| **Издатель:** | Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru |
| **Срок действия:** | Действителен с: 13.10.2022 12:06:00 UTC+10<br>Действителен до: 06.01.2024 12:06:00 UTC+10 |
| **Дата и время создания ЭП:** | 01.09.2023 16:43:09 UTC+10 |