

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа» Асекеевского района Оренбургской области

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
МБУДО «Спортшкола»  
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МБУДО  
«Спортшкола» от 30.08.2024г № 86



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

Составители программы:  
Майборода З.М.- заместитель директора,  
Ганиев И.Х. - тренер-преподаватель по волейболу,  
Кильдюшова С.С. - тренер-преподаватель по волейболу.

с.Асекеево. 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Годовой учебно – тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	9
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	14
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	15
<b>III. Система контроля</b> .....	19
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания по видам спортивной подготовки).....	
<b>IV. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»</b> .....	21
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	
4.1.1. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.....	21
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	21
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	25
6.1. Материально-технические условия реализации Программы .....	25
6.2. Кадровые условия реализации Программы .....	28
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	30
<b>Приложения</b> .....	32

## 1. Пояснительная записка

### Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа), разработана в соответствии с нормативно – правовыми актами регулирующими деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с внесенными изменениями от 30.04.2021 г.)

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с внесенными изменениями от 30.04.2021 г.)

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2022 г. № 987 (далее – ФССП)

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом

**Цель** реализации Программы: Формирование личности обучающихся на основе достижения спортивных результатов.

#### **Основные задачи:**

##### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

- совершенствование уровня спортивной подготовленности обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;

поэтапное освоение и дальнейшее совершенствование физической подготовки, спортивно-технической подготовки, спортивно-тактической подготовки, психической подготовки;

достижение высокого уровня всех видов подготовленности обучающегося спортсмена;

- обеспечение соответствия Программ по виду спорта требованиям ФССП и примерной Программе по указанному виду спорта;

- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

##### **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся; физическое совершенствование.

##### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся на этапе НП;

- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, соответствующих этапу подготовки и квалификации спортсмена;

- формирование позитивных личностных качеств.

#### ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

- сохранение и укрепление здоровья;

- повышение резервных возможностей организма.

Деятельность спортивной школы по волейболу направлена на поиск и отбор способных детей и подростков и подготовку футболистов высокой квалификации, которые будут выступать за российские команды на профессиональном уровне.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» является основным документом, определяющим направленность и содержание образовательного и воспитательного процессов на отделении волейбола.

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп

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

Таблица 2.1.

Сроки реализации этапов 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	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	6
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	2

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом (п. 46 Приказа № 999):

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

Наполняемость групп на каждом этапе спортивной подготовки определяется Организацией самостоятельно в соответствии с Приложением № 3 к Приказу № 999 и Положением об индивидуальном отборе от \_\_\_\_\_ 2023 г.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация:

- 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 (пп. 3.7. Приказа № 634);
- проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий (пп. 3.8 Приказ № 634):
  - не превышает разницу в уровне подготовки обучающихся в командных игровых видах спорта – трехспортивных разрядов и (или) спортивных званий;
  - не превышает единовременную пропускную способности спортивного сооружения;
  - обеспечивает требования по соблюдению техники безопасности.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице 2.2.

Таблица 2.2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Кол-во* часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664

\*Объем тренировочной нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В организации применяются следующие виды и формы обучения:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП);
- иные виды (формы) обучения.

**Учебно-тренировочные занятия** могут быть групповые, индивидуальные, смешанные, иные. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно расписанию занятий, утвержденному приказом директора.

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитывается исходя из астрономического часа 60 минут. При этом учебная (преподавательская) нагрузка исчисляется исходя из продолжительности занятий, не превышающей **45** минут. (Приказ Минобрнауки России от 22 декабря 2014 г. **№ 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»**)

На этапе начальной подготовки учебная нагрузка распределяется не более 2-х часов на каждом занятии.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться до 3-х часов на каждом занятии или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

**Учебно-тренировочные мероприятия**, предусмотренные данной программой, не могут нарушать требования приложения № 3 к ФССП. Количество учебной нагрузки в течение учебного года представлено в таблице 2.3.1., единица измерения – сутки.

Таблица 2.3.1

### Объем учебно-тренировочных мероприятий

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий.

Организации, по согласованию с Учредителем, согласно локально-правовых актов субъекта или муниципалитета, могут устанавливать проведение учебно-тренировочных мероприятий более установленных требований, но не менее требований установленных на федеральном уровне.

**Спортивные соревнования**, предусмотренные в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки, имеют определенные требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.

Организация направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого на календарный год, в том числе в соответствии с Единым календарным планом муниципальных, областных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 2.4. с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП

Таблица 2.3.2

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «волейбол»						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
Контрольные	1	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	1	2	3	4
Основные	-	-	3	4	5	6

Спортивные соревнования, предусмотренные в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки, имеют определенные требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

- **работа по индивидуальным планам.**



Проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (пп. 3.4 Приказа № 634).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (пп. 15.3 ФССП).

Данная программа по волейболу реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях футболом и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд субъекта Российской Федерации и демонстрации высоких результатов во всероссийских официальных соревнованиях.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (таблица 2.4).

Таблица 2.4

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

(указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

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

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32	20-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17

**Годовой учебно-тренировочный план  
(в учебных часах)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше Года		до 3х лет	Св. 3х лет
1	Общая физическая подготовка	94	90	120	94	112
2	Специальная физическая подготовка	40	44	58	78	94
3	Участие в спортивных соревнованиях				26	62
4	Техническая подготовка	68	72	96	126	150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	50	68	104	12
6	Инструкторская и судейская практика				10	12
7	Медицинские, медико-биологические Восстановительные мероприятия тестирование и контроль	10	10	24	20	20
8	Интегральная подготовка	54	46	50	62	62
		312	312	416	520	624

**Годовой учебно-тренировочный план (в учебных часах) в Приложении 1**

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (пп.15.1 ФССП).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от

общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (пп.15.1 ФССП).

В своей деятельности организация использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия(п. 3.3 Приказа № 634).

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

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

## **2.5. Календарный план воспитательной работы в Приложении 2**

### **Формы воспитательной работы:**

Индивидуальные и групповые:

1. Воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;
2. Воспитание при совместном проведении досуга, вечеров отдыха, прогулок и экскурсий

### **Содержание воспитательной работы:**

1. Углубить интерес обучаемых к занятиям спортом, расширить их знания в области спорта (обеспечить высокое качество проведения учебно-тренировочного процесса, сделать учебно - тренировочный процесс более понятным, стимулировать сознательное и активное отношение к занятиям и побуждать к проявлению элементов творчества при выполнении заданий);
2. Пробудить потребность к самовоспитанию и руководить его

осуществлением (воспитанник должен осознать свои недостатки и слабо развитые качества, эмоционально переживать это и испытывать сильное желание измениться);

3. Воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировки и спортивных соревнований;

4. Сформировать спортивный коллектив, при котором наблюдается ценностно-ориентированное единство членов группы;

5. Воспитывать единство нравственных проявлений во всех областях деятельности: в спорте, учебе, повседневной жизни (единство требований и педагогических воздействий со стороны всего педагогического коллектива СШ, а также благодаря согласованным воздействиям окружающих взрослых и сверстников).

## 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. (Приложение 3)

Примерный тематический план

Этапы подготовки	Наименование темы
Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Антидопинговые правила</li> <li>2. Этическая сторона проблемы: допинг как обман</li> <li>3. Как допинг влияет на здоровье?</li> <li>4. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена</li> <li>5. Допинг: не только «химия»</li> <li>6. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?</li> <li>7. Что еще помогает успехам в спорте?</li> <li>8. Честный спорт как результат договоренности</li> <li>9. Что такое допинг и допинг - контроль?</li> <li>10. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)</li> <li>11. Последствия допинга для здоровья</li> <li>12. Допинг и зависимое поведение</li> <li>13. Как повысить результаты без допинга?</li> <li>14. Причины борьбы с допингом</li> </ol>
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профилактика применения допинга среди спортсменов</li> <li>2. Основы управления работоспособностью спортсмена</li> <li>3. Мотивация нарушений антидопинговых правил</li> <li>4. Запрещенные субстанции и методы</li> <li>5. Допинг и спортивная медицина</li> <li>6. Психологические и имиджевые последствия допинга</li> <li>7. Процедура допинг - контроля</li> <li>8. Организация антидопинговой работы</li> <li>9. Нормативно-правовая база антидопинговой работы</li> <li>10. Допинг как глобальная проблема современного спорта</li> <li>11. Характеристика допинговых средств и методов</li> <li>12. Наказания за нарушение антидопинговых правил</li> <li>13. Недопинговые методы повышения спортивной</li> </ol>

	<p>работоспособности</p> <p>14.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов</p> <p>15.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>1. Допинг как глобальная проблема современного спорта</p> <p>2.Предотвращение допинга в спорте</p> <p>3.Допинг-контроль</p> <p>4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга</p> <p>5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике</p> <p>6.Основы методики антидопинговой профилактики</p>

Занятия могут проводиться в кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга; поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

Если проведение данных тем обозначено учебным планом (программой по виду спорта) отдельного разрешения родителей для участия детей не требуется (действует презумпция согласия). Во избежание конфликтных ситуаций, рекомендуется поставить в известность родителей, особенно детей до 14 лет, о том, что такие темы будет изучаться.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающегося к роли помощника тренера - преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Примерный план инструкторско – судейской практики рассмотрим в таблице №9и примерный план мероприятий в таблице №10

Таблица 9

Примерный план инструкторско- судейской практики.

Этапы подготовки	Задачи	Виды практических заданий
Начальный этап подготовки	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p>

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	– Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 2. Подбор упражнений для совершенствования техники конькового и классического хода. 3. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.
	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица №10

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия
1	Беседы и теоретические занятия на темы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Основные правила соревнований»,</li> <li>• «Обязанности судьи по виду», др.</li> <li>• «Развитие физических качеств»,</li> <li>• «Значение ЧСС в тренировочном процессе»,</li> <li>• «Структура тренировочного занятия»,</li> <li>• «Этапы спортивной подготовки»,</li> <li>• «Виды соревнований»,</li> <li>• «Основные правила соревнований»,</li> <li>• «Основы разминки»,</li> <li>• «Классификация физических упражнений», др.</li> </ul>
2	Задача: Освоение методики проведения тренировочных занятий <i>Виды практической деятельности:</i> Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Тренировка основных технических элементов и приемов. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.

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

В соответствии с приказом Минздрава России от 20.10.2020 г. № 1144/н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом...» учреждение осуществляет следующие мероприятия:

1. Контролирует наличие допуска врача по спортивной медицине к физкультурным и спортивным мероприятиям поступающих в учреждение;

2. Обеспечивает прохождение обязательных ежегодных углубленных медицинских осмотров (УМО), проводимых в специализированных медицинских учреждениях в количествах, определенных договором;

3. Оказывает доврачебную медико-санитарную помощь занимающимся в соответствии со стандартами медицинской помощи в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы.

А также осуществляет *медико-биологические* мероприятия:

1. Следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

2. Осуществляет динамическое наблюдение за состоянием здоровья, психоэмоциональным состоянием занимающихся.

3. Проводит санитарно-просветительскую работу по вопросам рационального питания, режима работы и отдыха спортсменов.

4. Проводит обучение спортсменов самоконтролю в процессе тренировочных занятий, во время участия в спортивных мероприятиях.

*Медико-биологическое* обеспечение подготовки спортсменов состоит из углубленных медицинских обследований (УМО), этапных комплексных обследований (ЭКО) и текущих обследований (ТО), составной частью которых являются текущие врачебные наблюдения. Цель текущих наблюдений – обеспечение гигиены спортсмена – обеспечение им правил личной гигиены. Личная гигиена включает режим дня, гигиену сна, тела, одежды, обуви, мест занятий, жилого помещения, закаливания. Восстановительные мероприятия включают в себя комплекс педагогических, медикобиологических, психологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере, утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренированности. При этом нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности спортсменов.

Установлено, что для эффективного обучения футболу необходимо, чтобы физическое состояние юных игроков было оптимальным и их нервномышечный аппарат не находился в напряжении.

Чрезмерные тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких условиях невозможна, из-за чего биомеханическая структура приема нарушается. Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок, должно быть рациональное питание. Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния юных игроков, при которой специальные средства восстановления излишни.

Такой же подход должен быть и в подборе *восстановительных мероприятий* волейболистам 12–18 лет. Но у игроков этого возраста значительно более высокие нагрузки. Восстановление функциональных систем длится от 48 до 72 часов, и организму нужно помочь ускорить его. Для этого должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок в межигровых циклах и по рационам питания. Кроме того, обязательны:

- стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;
- восстановительная тренировка на следующий день после игры;
- снижение объема нагрузок за два дня до игры;
- различные виды массажа, бани, плавание;

- электростимуляционные процедуры.

Восстановление организма спортсмена – неотъемлемая часть тренировочного процесса. В целях более быстрого восстановления организма после нагрузок применяются различные средства и методы. При недовосстановлении, как правило, снижается работоспособность, быстрота и сила мышечных сокращений, ухудшается координация движений. Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляет вялость, апатию, раздражительность. Объективно возможны изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на - глобальные (охватывающие весь организм),

- локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата),

- общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению). В период напряженных тренировок восстановительные средства могут применяться в следующем порядке:

- перед занятиями – локальный массаж (саморастирание), рациональное питание;

- в течение занятия – локальным массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления;

- сразу после занятия – теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, гидромассаж), продукты повышенной пищевой ценности, фармакологические средства (по назначению врача);

- во время отдыха и в конце микроцикла – водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе достаточно отдельных локальных средств в начале и конце тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

### Примерный план применения восстановительных средств

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
	Педагогические	
1	- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; - рациональное построение тренировочного занятия; - постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; разнообразие средств и методов тренировки; - переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение пауз отдыха, их продолжительности; - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном тренировочном цикле, на этапах годового цикла; - оптимальное	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов



	<p>соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для активного отдыха и расслабления;</li> <li>- дни профилактического отдыха.</li> </ul>	
2	Психологические	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание положительного эмоционального фона тренировки;</li> <li>- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;</li> <li>- внушение;</li> </ul> <p>психорегулирующая тренировка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена</p>
3	Медико-биологические	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль состояния здоровья;</li> <li>- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;</li> <li>- предупреждения травм и их рецидивов, профилактики травматизма, лечения травм опорно-двигательного аппарата и восстановления после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;</li> <li>- диспансерное обследование в специализированном центре спортивной медицины (частота в соответствии с этапом подготовки);</li> <li>- медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний юных футболистов;</li> <li>- медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности; регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок юными футболистами, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;</li> <li>- контроль использования обучающимися фармакологических средств;</li> <li>- борьба с применением допинга в футболе;</li> <li>- рациональное питание: сбалансированное по энергетической ценности; по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствующее характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствующее климатическим и погодным условиям;</li> <li>- гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация;</li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации программы</p>

тренировки в благоприятное время суток; - физиотерапевтические средства: душ (теплый, прохладный, вибрационный при температуре 23-28 гр., непродолжительный); ванны (хвойные, соляные, жемчужные); бани; ультрафиолетовое облучение; кислородотерапия, массаж.	
---	--

### 3. Система контроля, содержащая

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

##### **На этапе начальной подготовки**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

##### **На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

##### **На этапе высшего спортивного мастерства на:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»; - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях

соревновательной деятельности;  
- сохранение здоровья.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (с учётом приложений №№ 6-8 к ФССП и тесты).

#### **В Приложении 4**

Оценка степени освоения Программы учащимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

**текущий контроль** успеваемости обучающихся - проводится тренером-преподавателем по завершению учебного года на основании сдачи нормативов общей и специальной физической подготовки в группах этапа начальной подготовки 1, 2 года обучения, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1,2,3,4 года обучения, этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения;

**промежуточная аттестация** обучающихся – проводится по завершению изучения этапа начальной подготовки 3 года обучения и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 5 года обучения обучающихся, выполнивших все требования изучаемого уровня, обнаруживших всестороннее, систематическое и глубокое знание материала;

**итоговая аттестация** обучающихся - по завершению изучения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта.

По окончании обучения обучающемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

## **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

**4.1.** Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства).

Приложение 5

**4.2.** Учебно-тематический план в соответствии с приложением №4 к Примерной программе прописан в рабочих программах.

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т. д.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

**5.1. 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 (с учетом главы VФССП).

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

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

5.1.3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "волейбол" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "волейбол" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.1.4. 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".при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

## **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

### **1. Общие требования безопасности:**

В качестве тренера-преподавателя для занятий с учащимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры и психиатрическое медицинское освидетельствование.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 8 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя. Учащиеся проходят инструктаж по правилам безопасности на каждом тренировочном занятии при построении и отметки учащихся в журнале учета групповых занятий.

Тренер-преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Зал для занятий баскетболом, должен быть оснащен приточно-вытяжной вентиляцией. Для занятий баскетболом учащиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму одежды.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

### **2. Требования безопасности перед началом занятий:**

Проверить санитарно-гигиенические условия в спортивного зала.

Осмотреть половое покрытие спортивного зала, оно должно ровным, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).

Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования.

Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С<sup>0</sup>, влажность – не более 30-40%;

Подготовить спортивный инвентарь и оборудование для проведения тренировочного занятия за 15 минут.

Спортивный зал открывается за 10 минут до начала тренировочных занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Запрещается тренеру-преподавателю оставлять учащихся без присмотра.

Тренер-преподаватель контролирует организованный приход учащихся в раздевалки и зал для занятий.

Тренер-преподаватель и обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

Ознакомить обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель.

Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек и пр.

Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

### **3. Требования безопасности во время занятий:**

- Занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания.
- Занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
- Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- Обучающиеся не должны выполнять упражнения без тренера- преподавателя.
- Обучающиеся должны располагаться в спортивном зале, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Во время тренировки по свистку тренера-преподавателя, учащиеся немедленно прекращают игру.

- Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу.
- Особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения.
- На занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.), а также надетые украшения (серьги; кольца, цепочки и т.д.). Ногти должны быть коротко подстриженными.
- Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно уведомить руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызвать медицинского работника и скорую помощь;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала;
- убрать инвентарь в специально отведенное место;  отключить электроприборы;  выключить свет.
- проветрить спортивный зал;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

#### 6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала (зал для игры в волейбол);

- наличие тренажерного зала; раздевалки и душевые; медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

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

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе 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); с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 к ФССП);
- медицинское обеспечение обучающихся.

### **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ** Таблица N 1

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
6.	Барьер легкоатлетический	штук	10
7.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3



8.	Доска тактическая	штук	1
9.	Корзина для мячей	штук	2
10.	Маты гимнастические	штук	4
11.	Мяч волейбольный	штук	30
12.	Мяч набивной (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
13.	Мяч теннисный	штук	14
14.	Мяч волейбольный	штук	1
15.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
16.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
17.	Секундомер	штук	1
18.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
19.	Скакалка гимнастическая	штук	14
20.	Скамейка гимнастическая	штук	4
21.	Стойки	комплект	1
22.	Табло перекидное	штук	1
23.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
24.	Барьер легкоатлетический	штук	10
25.	Гантели массивные(от 1 до 5кг)	комплект	2
26.	Корзина для мячей	штук	2
27.	Корзина для мячей (металлическая)	штук	2
28.	Мяч для пляжного волейбола	штук	12
29.	Мяч набивной(медицинбол)(от 1 до 5кг)	штук	12
30.	Мяч теннисный	штук	12
31.	Насос для накачивания мячей с иглами	штук	2
32.	Протектор для волейбольных стоек	комплект	2
33.	Разметка с укрепителями	комплект	2
34.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4
35.	Скакалка гимнастическая	штук	12
36.	Солнцезащитный зонт	штук	2
37.	Стойки	комплект	2
38.	Стол	штук	2
39.	Стулья	штук	4
40.	Сумка для мячей (баул)	штук	2
41.	Утяжелитель дл яног	комплект	12
42.	Утяжелител ьдл ярук	комплект	12
43.	Фишки для разметки поля	комплект	2
44.	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица N 1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной	Учебно-тренировочный

				подготовки		тренировочный этап (этап специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>							
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обуч-ся	-	-	1	
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обуч-ся	-	-	1	
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обуч-ся	-	-	1	
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обуч-ся	-	-	-	
5.	Наколенники	пар	на обуч-ся	-	-	1	
6.	Носки	пар	на обуч-ся	-	-	2	
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обуч-ся	-	-	1	
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обуч-ся	-	-	1	
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обуч-ся	-	-	-	
10.	Волейболка	штук	на обуч-ся	1	1	2	
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обуч-ся	1	1	2	
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обуч-ся	1	1	2	
<b>Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>							
13.	Бейсболка тренировочная	штук	на обучающег ося	-	-	1	
14.	Жилетка	штук	на обучающег ося	-	-	1	
15.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающег ося	-	-	1	
16.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающег ося	-	-	-	
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающег ося	-	-	1	
18.	Майка	штук	на обучающег ося	-	-	4	
19.	Носки	пар	на обучающег ося	-	-	2	
20.	Носки пляжные	пар	на обучающег ося	-	-	1	
21.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающег ося	-	-	1	
22.	Полотенце	штук	на обучающег ося	-	-	-	

23.	Рюкзактренировочный	штук	наобучающег ося	-	-	1	
24.	Термобелье (водолазкаитрико)	комплект	наобучающег ося	-	-	2	
25.	Топ с тайтсами/плавками (для девушек)	комплект	наобучающег ося	-	-	1	
26.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегос я	-	-	1	
27.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегос я	-	-	1	
28.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегос я	-	-	-	
29.	Волейболка	штук	наобучающег ося	-	-	2	
30.	Шапкаспортивная	штук	наобучающег ося	-	-	1	
31.	Шлепанцы	пар	наобучающег ося	-	-	1	
32.	Шорты(трусы)спортивные	штук	наобучающег ося	-	-	3	
33.	Шортыэластичные(тайсы)	штук	наобучающег ося	-	-	1	

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (с учетом подпункта 13.2 ФССП)

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

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации (с учётом подпункта 13.1 ФССП).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г., регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019г. №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019г., регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022г. №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022г., 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 15.08.2011г. №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., регистрационный №22054) и должностной инструкцией;

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеровпреподавателей Организации.

Организации, осуществляющей спортивную подготовку, рекомендуется самостоятельно планировать и осуществлять мероприятия по повышению квалификации тренерского состава и других специалистов, включающие в себя следующие виды обучения:

- краткосрочное тематическое обучение по вопросам спортивной подготовки;
- тематические и проблемные семинары по научно-практическим вопросам совершенствования спортивной подготовки;
- длительное обучение тренерского состава и других специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования, имеющей соответствующую лицензию, для углубленного изучения актуальных проблем спортивной подготовки.

• Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, рекомендуется осуществлять подготовку работников и дополнительное профессиональное образование работников со следующей периодичностью:

- для педагогических работников - не реже одного раза в три года (Часть 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации");
- для специалистов, непосредственно участвующих в осуществлении спортивной подготовки, но не являющихся педагогическими работниками - не реже чем один раз в четыре года;
- для руководителей, заместителей руководителей, руководителей структурных подразделений и иных специалистов, не относящихся к основному персоналу - не реже чем один раз в пять лет.

Профессиональная подготовка, переподготовка, повышение квалификации работников и их обучение могут проводиться как на базе самой организации, осуществляющей спортивную подготовку, так и в образовательных организациях дополнительного профессионального образования, имеющих соответствующую лицензию, на основании договоров оказания услуг.

Работники организации, осуществляющей спортивную подготовку, направляются на соответствующую подготовку в определенные сроки, в соответствии с утвержденным в организации, осуществляющей спортивную подготовку, планом профессиональной подготовки на основании распорядительного акта организации (приказа руководителя).

По окончании обучения организации рекомендуется запросить у работника полученное по результатам обучения удостоверение, свидетельство, сертификат или диплом (или копию).

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

*Примерный перечень информационно-образовательные ресурсы*

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 110 с.
2. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. - М.: Просвещение, 2017. – 202 с.

3. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. - М.: ТВТ Дивизион, 2018. – 314 с.
4. Эдельман А.С. Волейбол. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 226 с.

*Перечень информационно-методического обеспечения*

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
4. Приказ Министерства спорта от 14.12.2022г. №1218 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "волейбол"
5. Приказ Министерства спорта от 14.12.2022г. №1218 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "волейбол"
6. Федерального закона от 29.12.2012 г. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации", N 273-ФЗ
7. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 987)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <https://volley.ru/> - всероссийская федерация волейбола.
2. <https://www.fivb.com/> - международная федерация волейбола.

Приложение № 1 к дополнительной образовательной

виду спорта «волейбол»

программе спортивной подготовки по

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трехлет	Свыше трехлет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14-28		12-24		6-12	6-12
1.	Общая физическая подготовка	94	90	94	112		
2.	Специальная физическая подготовка	40	44	78	94		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26	62		
4.	Техническая подготовка	68	72	126	150		
5.	Тактическая подготовка	46	50	104	112		
	Теоретическая подготовка						
	Психологическая подготовка	12	16	21	25		

		12	16	31	44		
6.	Инструкторская практика	-	-	5	6		
	Судейская практика	-	-	5	6		
7.	Медицинские, медикобиологические мероприятия	3	3	7	7		
	Восстановительные мероприятия	3	3	7	7		
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6		
8.	Интегральная подготовка	54	46	62	15		
	Общее количество часов в год	312	312	520	624		

Приложение № 2 к дополнительной образовательной

программе спортивной подготовки по

виду спорта «волейбол» **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года



	уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся,</b>	В течение

	подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	года
--	--	--	------

**(Приложение 3)**

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1.Веселые старты «Честная игра»  2.Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1-2 раза в год  1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.

3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
4.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях.
5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
6.Родительское собрание«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

	7.Семинар для тренеров– преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил»,«Роль тренера– преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Семинар 1. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей? Что еще помогает успехам в спорте? 2. Честный спорт как результат договоренности	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	3.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	4.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	5.Семинар для спортсменов и тренеров – преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

6.Родительское собрание«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»

1-2 раза в год Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.

Этапы  
совершенствования  
спортивного  
мастерства  
и высшего  
спортивного  
мастерства

1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА

1 раз в год Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

2.Семинар«Виды нарушений антидопинговых правил»  
«Процедура допинг– контроля»  
«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»

1-2 раза в год Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.

**Приложение № 4**  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»,

**Учебно-тематический план по теории**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈12/16		
	История возникновения и развитие волейбола	≈1,5/1	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Место и значение волейбола в российской системе физического воспитания. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Развитие детского и юношеского волейбола по результатам Всероссийских, краевых соревнований. Современное состояние и проблемы развития волейбола в России.
	Требования к технике безопасности при занятиях волейболом	≈1/1	октябрь	Общие требования безопасности на занятиях по волейболу. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈1,5/2	ноябрь	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.
Физическая культура в системе образования	≈1,5/1	декабрь	Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и массовый спорт в России, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈1/2	январь	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	≈1/1	февраль	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈1/2	март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈0,5/1	апрель	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈1/1	май	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.

Оборудование, спортивный инвентарь, спортивная экипировка по виду спорта	≈0,5/2	июнь	Устройство зала или открытой площадки для игры в волейбол, гигиенические требования к их содержанию. Оборудование зала или площадки. Уход за площадкой. Естественное и искусственное освещение. Спортивное оборудование и инвентарь в волейболе. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Спортивная одежда и обувь волейболиста.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈1/1	июль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Режим дня и питание обучающихся	≈0,5/1	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈21/25		
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈1/2	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	≈2/2	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Физиологические основы физической культуры	≈2/2	ноябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈2/2	декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Организация и проведение соревнований	≈1/2	январь	Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Порядок проведения встреч в командных соревнованиях. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований. Установка перед и во время соревнований. Разбор проведенных игр



Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈2/2	февраль	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Организация и проведение соревнований	≈1/2	май	Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈2/2	июнь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Основы спортивного питания	≈2/3	июль	Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	≈2/2	август	Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), их использование для закаливания организма спортсмена. Режим тренировок и отдыха. Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях волейболом. Составляющие здорового образа жизни. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.
Психологическая подготовка	≈2/2	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	≈2/2	октябрь-май	Правила вида спорта «волейбол». Официальные правила ФИБА. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈28		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈2	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. Характеристика сильнейших команд по волейболу в РФ и за рубежом.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈1	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈1	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈3	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Основы спортивной подготовки	≈2	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈10	февраль май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Поведение судьи на соревновании. Воспитательная роль судьи.
Сведения о строении и функциях организма человека	≈3	июнь	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы их строение и взаимодействие. Кровообращение, состав крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ.
Сведения о строении и функциях организма человека	≈3	июль	Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма. Краткая анатомо-физиологическая характеристика игры в волейбол. Дозировка нагрузок процесса учебно-тренировочных занятий в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсменов

Физиологические основы тренировки	≈3	август	Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.
-----------------------------------	----	--------	---

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈25		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈2	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈2	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈2	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈4	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈15	январь-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия;

			дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий
--	--	--	---

## Приложение 5

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода

на этап начальной подготовки по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7

2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
4.1.	Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту	см	не менее	

	одновременным отталкиванием двумя ногами		40	35
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.5.	Прыжок вверх с места совзмахомруками	см	не менее	
			32	25



## Приложение

### Образец тестовых заданий для теоретической подготовки

Задания. Выберите все правильные ответы:

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:
  - а) физической культурой
  - б) физической подготовкой
  - в) **физическим воспитанием**
  - г) физическим образованием
2. Результат физической подготовки
  - а) физическое развитие индивидуума
  - б) физическое воспитание
  - в) **физическая подготовленность**
  - г) физическое совершенство
3. Под двигательными способностями следует понимать
  - а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)
  - б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания
  - в) **способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)**
  - г) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений
4. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе
  - а) **урок физической культуры**
  - б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
  - в) массовые спортивные и туристические мероприятия
  - г) тренировочные занятия в спортивной секции
5. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды
  - а) втягивающий, базовый, восстановительный
  - б) **подготовительный, соревновательный, переходный**
  - в) тренировочный и соревновательный
  - г) осенний, зимний, весенний, летний
6. Конечная цель спорта

- а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности
- б) совершенствование двигательных умений и навыков учащихся **в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей**
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся

7. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию

- а) активной и пассивной гибкости    б) максимальной частоты движений
- в) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости**
- г) простой и сложной двигательной реакции

8. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в а) в два этапа  
б) три этапа    в) **четыре этапа** г) пять-семь этапов

9. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения  
а) анаэробного характера    **б) аэробного характера**    в) аэробно-анаэробного характера  
г) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера 10.

10. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС:

- а) 90-100 уд/мин    б) 110-125 уд/мин    **в) 130-150 уд/мин**    г) 160-175 уд/мин

**11. Установите соответствие между основными понятиями теории физической культуры и их определениями:**

1. Физическое образование	а) Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний
2. Воспитание физических качеств	б) Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
3. Физическая подготовка	в) Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок
4. Физическое развитие	г) Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей

5. Физическое совершенство	д) Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни
----------------------------	--

**12. Установите соответствие между видом спорта и присущим ему специфическим координационным способностям**

1. Баскетбол	а) Способности к реакции, ориентированию, соединению и комбинированию
2. Единоборства	б) Способности к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению
3. Художественная гимнастика	в) Способности к ритму, расслаблению мышц, ориентированию, равновесию, двигательному комбинированию, хореографическим способностям
4. Фигурное катание	г) Общая координационная подготовленность, способность к ритму, точность оценки параметров движения, хореографические способности, к равновесию, координационные способности в прыжках и беге

Координационные способности	а) Челночный бег 3*10 м
Гибкость	б) «Мостик»
Выносливость	в) Бег на тредбане
Скорость	г) Бег на 30, 50, 60, 100
Максимальная сила	д) Жим штанги лежа

Таблица 14

**Примерный перечень оценочных средств обучающихся** (промежуточная и итоговая аттестация)

Предметные области	Набранные баллы (%)			
	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично
ОФП				
СФП				
Теория ФКиС				
Участие в соревнованиях (занятое место)				
Инструкторская и судейская практика				
Спортивный разряд				

Итого:	Не зачтено	Зачтено
--------	------------	---------

## Приложение 6

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

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**(для всех этапов)

##### *Общая физическая подготовка (ОФП)*

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 (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

#### *Специальная физическая подготовка (СФП)*

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы

удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, волейбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, волейбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой



ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения

нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч

задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### Первый и второй годы подготовки

##### *Техника нападения*

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

3. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

4. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

5. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

### ***Техника защиты***

- Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
- Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.
- Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
- Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

### **Первый и второй годы подготовки**

#### **Техника нападения**

- Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
- 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: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.
- Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю

и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

- Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

#### ***Техника защиты***

- Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

- Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

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

#### **Третий год подготовки**

##### ***Техника нападения***

- Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

- Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а)

первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7- 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

- Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

- Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

- Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1 -2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока»

(имитирует блок игрок, стоя на подставке);

имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

### ***Техника защиты***

1.Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

- Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в



прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

#### **Четвертый год подготовки**

##### ***Техника нападения***

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

Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3,4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

##### ***Техника защиты***

9. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

10. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

#### **Пятый год подготовки**

##### ***Техника нападения***

- Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

- Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

- Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

### ***Техника защиты***

1.Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **Первый и второй годы подготовки**

##### ***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в

зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

### ***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

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

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

### **Первый и второй годы подготовки**

#### ***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки -лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку

(передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

### ***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом

вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

### **Третий год подготовки**

#### ***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 (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

1. *Групповые действия*: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

2. *Командные действия*: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

## ***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

*Командные действия:* расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

## **Четвертый год подготовки**

### ***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 мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); 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 (при второй передаче); 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

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. *Командные действия:* система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет



игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

### ***Тактика защиты***

*1.Индивидуальные действия:* выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

1. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии -страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

*3.Командные действия:* прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

### **Пятый год подготовки**

### ***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

*Групповые действия:* взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. *Командные действия:* система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2,3,4, где игрок

имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

### ***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании сблокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника

«углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка спортсмена – это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику.

Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, ее результат будет адекватен возможностям, т.е. невысоким.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- 1) общая психологическая подготовка,
- 2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям,
- 3) психологическая защита в конкретном соревновании.

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы.

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого своего подопечного (характер, темперамент, мотивацию занятий волейболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микро групп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров – «козлов отпущения»).

В том случае, когда цель психологической подготовки – подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды, формирование у спортсмена и команды психических «внутренних опор», преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованием иногда бывает смысл повысить его уровень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков.

Особую роль в специальной психологической подготовке играет процесс формирования социальной микросреды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер подбирает способы психической

изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игры соперников ненавязчиво обращает внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном, перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения.

1. Я полностью контролирую свое поведение.
2. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.
3. Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился.
4. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.
5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.
6. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
7. Мое сильное тело и мозг едины.
8. Моя команда едина.
9. Я представляю себя счастливым и успешным.
10. Я представляю нашу команду счастливой и успешной.

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла.

Психическое состояние спортсмена, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Поэтому реально должно быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки.

Тренировочный план-график  
План-схема годового цикла подготовки по волейболу  
*НП-1-2 года – 6 часов.*

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1.	Общefизическая подготовка													<b>94</b>
2.	Специальная физическая подготовка													<b>40</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях													
4.	Техническая подготовка													<b>68</b>
5.	Инструкторская практика													<b>45</b>
	Судейская практика													
6.	Тактическая													<b>46</b>
	Теоретическая													
	Психологическая													
7.	Медицинские, медико-биологические, мероприятия													<b>3</b>
	Восстановительные мероприятия													<b>3</b>
	Гестирование и контроль													<b>4</b>
	Интегральная подготовка													<b>54</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

План-схема годового цикла подготовки по волейболу  
*НП-3 года – 8 часов.*

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1.	Общефизическая подготовка													120
2.	Специальная физическая подготовка													58
3.	Участие в спортивных соревнованиях													-
4.	Техническая подготовка													96
5.	Инструкторская практика													-
	Судейская практика													
6.	Тактическая													68
	Теоретическая													
	Психологическая													
7.	Медицинские, медико-биологические, мероприятия													12
	Восстановительные мероприятия													6
	Гестирование и контроль													6
8	Интегральная подготовка													62
<b>Итого часов</b>		<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>416</b>

Тренировочный план-график  
План-схема годового цикла подготовки по волейболу  
**УТГ-1-2-3 года – 10 часов**

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1.	Общефизическая подготовка													94
2.	Специальная физическая подготовка													78
3.	Участие в спортивных													26



	соревнованиях													
4.	Техническая подготовка													126
5.	Инструкторская практика													5+5
	Судейская практика													10
6.	Тактическая													104
	Теоретическая													
	Психологическ													
7.	Медицинские, медико-биологические, мероприятия													7
	Восстановительные мероприятия													7
	Гестирование и контроль													6
8	Интегральная подготовка													62
	<b>Итого часов</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>416</b>

Тренировочный план-график  
План-схема годичного цикла подготовки по волейболу  
**УТГ-4-5 года – 12 часов.**

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1.	Общеспортивная подготовка													112
2.	Специальная физическая подготовка													94
3.	Участие в спортивных соревнованиях													62
4.	Техническая подготовка													150
5.	Инструкторская практика													12
	Судейская													

	практика													
6.	Тактическая												<b>112</b>	
	Теоретическая													
	Психологическ													
7.	Медицинские, медико- биологические, мероприятия												<b>7</b>	
	Восстановительн ые мероприятия												<b>7</b>	
	Гестирование и контроль												<b>6</b>	
8	Интегральная подготовка												<b>62</b>	
	<b>Итого часов</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>