

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дестко-юношеская спортивная школа «Олимп» городского округа Рефтинский



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ (Дисциплина: волейбол)

Программа разработана на основании: Приказа Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор - составитель:

Колесникова Любовь Ивановна
тренер-преподаватель отделения
«Волейбол»

Рецензент:

Шишкина Александра
Александровна
Инструктор-методист
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в МАУ ДО СШ «Олимп» (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 г. № 987 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации, в молодежные и юношеские сборные команды России, субъектов Российской Федерации, команды мастеров, участвующие в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях по волейболу;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах совершенствования спортивного мастерства и командах высших разрядов;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу;
- подготовку и выполнение зачетных требований (контрольно-переводных нормативов).

Основной показатель работы отделения «Волейбол»:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности (по истечению каждого года);
- выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда.

Характеристика вида спорта.

Волейбол – это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда

имеет право на три касания мяча для возвращения его на противоположную сторону. Касание мяча при блокировании – не учитывается.

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш – очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Спортивная дисциплина волейбол (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18х9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25...). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

В данной программе представлено содержание работы на разных этапах подготовки: начальной подготовки - НП, тренировочном – ТЭ , совершенствования спортивного мастерства. Специализация в волейболе начинается с тренировочного этапа.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

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 прописаны в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки: продолжительность, минимальный возраст для зачисления, количество спортсменов в группах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	3	8	14 - 25
Тренировочный этап	3-5	11	12 - 20
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	10 - 14

Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	2 -8
--------------------------------------	-----------------	----	------

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «лёгкая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

2.2. Объем Программы представлен в таблице 2.

Таблица 2

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10 - 12	12 - 18	18 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248	1248 -1664

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, указанный в таблице 2, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

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

2.3.1. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировочная работа отделения «легкая атлетика» проводится круглогодично на основе данной программы. Основной формой проведения тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении тренировочных занятий с юными легкоатлетами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости

учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике. Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

2.3.3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся;
- положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Объем соревновательной деятельности приведен в таблице 3.

Таблица 3

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

2.4. Учебный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Календарный учебно-тренировочный график составляется на учебный год по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», включает в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия. При составлении учебно-тренировочного графика учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Таблица 4

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный 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, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17

Таблица 5

**Годовой план распределения часов
для группы начальной подготовки второго года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	часы
1	Общая физическая подготовка	110
2	Специальная физическая подготовка	41
3	Интегральная подготовка	49
4	Техническая подготовка ,теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия :	91
5	Тактическая подготовка	31
6	Теоретическая подготовка Антидопинговые правила	10
7	Психологическая подготовка	15
8	Восстановительные мероприятия	20
9	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	49
	Общее количество часов (в год)	416

Таблица 6

План распределения часов по месяцам для группы НП-2 года обучения

	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	110	7	9	9	10	9	11	9	9	9	10	10	8
Специальная физическая подготовка	41	2	3	3	5	3	4	7	3	4	3	2	2
Интегральная подготовка	49	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка ,теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия :	91	6	7	8	9	8	8	8	8	7	8	7	7
1.Тактическая подготовка	25	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.Теоретическая	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1

подготовка Антидопинговые правила													
3.Психологическая подготовка	15	1	1	1	1	1		2	1	2	2	2	1
4. Восстановительны е мероприятия	20	1	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1
Контрольные испытания, тестирование	6												6
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	49	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4
Итого	416	28	34	34	38	34	36	38	34	34	36	34	36

Таблица 7

**Годовой план распределения часов
для группы ТЭ-1 года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	часы
1	Общая физическая подготовка	104
2	Специальная физическая подготовка	60
3	Интегральная подготовка	44
4	Техническая подготовка ,теоретическая, психологическая подготовка, медико- восстановительные мероприятия :	120
5	Тактическая подготовка	80
6	Теоретическая подготовка Антидопинговые правила	16
7	Соревнования	54
8	Восстановительные мероприятия	20
9	Инструкторская и судейская практика	10
10	Контрольные испытания (приемные и переводные)	12
	Общее количество часов (в год)	520

Таблица 8

План распределения часов по месяцам для группы ТЭ-1 года обучения

	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	104	8	9	9	9	10	10	10	10	10	6	7	6
Специальная физическая подготовка	60	6	4	5	5	5	6	5	5	4	5	5	5
Интегральная подготовка	44	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	5
Техническая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия :	120	11	11	12	10	10	9	7	7	10	10	11	12
1.Тактическая подготовка	80	6	7	8	7	7	5	5	5	6	8	8	8
2.Теоретическая подготовка Антидопинговые правила	16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
3.Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1					2	2	1
4. Восстановительные мероприятия	20	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2
Контрольные испытания, тестирование	12		1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	54	5	6	6	5	5	5			5	5	6	6
Итого	520	43	45	49	43	46	42	34	35	42	45	48	48

2.5. Примерный календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только па достижение победы, но и на проявление в поединке морально - волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Таблица 9

Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Направлен ие работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида	Учебно-тренировочный график

		спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	Режим учебно-тренировочного процесса
	Здоровье сбережение		
	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки,	Режим учебно-тренировочного процесса

		оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
	Патриотическое воспитание спортсменов		
	Теоретическая подготовка	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	Учебно-тренировочный график
	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса
	Развитие творческого мышления		
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в

спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 4 к Программе).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте.

Таблица 10

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	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).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	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
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	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	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры баскетбола, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей.

Данный раздел программы спортивной подготовки представляет собой список тем, позволяющих ознакомить обучающихся:

- с основами организации и проведения тренировочных занятий;
- с основами организации и проведения официальных соревнований по волейболу;
- особенностями работы педагогов и тренеров по волейболу;
- особенностями работы судей по волейболу.

Планы судейской и инструкторской практики для начального этапа включают в себя:

1. Тестирования и проведение тестов по правилам волейбола.
2. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по изучению перемещения, приёму и передаче мяча, нижней и верхней прямой подаче.
3. Составление комплексов упражнений специальной физической подготовке.
4. Изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки).

Планы судейской и инструкторской практики для тренировочного этапа включают в себя:

1. Судейство на тренировочных играх в своей группе.
2. Составление комплексов упражнений по технической и тактической подготовке своего и более младшего года обучающихся.
3. Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов обучающихся.
4. Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях в общеобразовательных учреждениях. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии.
5. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному изучению технике игры.
5. Ведение игр во время соревнований младших группы.

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

Этап начальной подготовки, тренировочный этап.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения утомления в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (см. табл).

Методы обследования:

- сбор анамнеза жизни и спортивного анамнеза;
- осмотр специалиста по лечебной физкультуре и спортивной медицине; – уровень физического развития;

- уровень полового созревания;
- осмотр врачей-специалистов: травматолога–ортопеда, хирурга, невролога, отоларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога, и других врачей специалистов в соответствии с медицинскими показаниями;
- исследование электрокардиографических показателей, в том числе с нагрузочными пробами;
- эхокардиологические исследования, в том числе с нагрузкой;
- рентгенография органов грудной клетки;
- клинический анализ крови и мочи.

По результатам медико-биологического обследования определяется:

- допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья;
- оценка функционального состояния (хорошее, вполне удовлетворительное, удовлетворительное, недостаточное);
- даются рекомендации по тренировочному процессу (в полном объеме по плану подготовки, по коррекции нагрузок, по ограничению объема нагрузок).

Спортсмены с недостаточным уровнем функционального состояния подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Таблица 11

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап			

Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и	Массаж. Искусственная активизация мышц. Упражнения на растяжение. Разминка. Психорегуляция	5-15мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 °С 3 мин 3 мин 10-20 мин само- и
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений -ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). Душ - теплый/ умеренно холодный/ теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин 5-10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция.

В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнования	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнования	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

III. Система контроля

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

3.2. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

3.3. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3.4. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

3.5. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.6. 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.

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

Тактическая, психологическая подготовка.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся в соответствии с разработанным положением по проведению итоговой и промежуточной аттестации обучающихся.

Форма аттестации.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы – промежуточная и итоговая аттестация в соответствии с утвержденным положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся представляет собой форму контроля (оценки) освоения обучающимися дополнительных программ спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» в соответствии с федеральными

государственными требованиями, установленными к минимуму содержания, структуре и условиям реализации указанных образовательных программ, а также срокам их реализации. Объективная оценка уровня освоения обучающимися теоретических знаний и практических умений осуществляется по каждой предметной области Программы и после каждого этапа (периода) обучения и является основанием для перевода на последующий этап (период) обучения.

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации в СШ «Олимп» создаётся аттестационная комиссия, утверждаемая приказом директора СШ «Олимп». Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации определяются календарным учебным графиком на текущий учебный год в соответствии с учебным планом. Расписание (график) проведения промежуточной и итоговой аттестации доводится до сведения обучающихся, родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. При составлении расписания необходимо учитывать, что в день разрешается проводить аттестацию обучающихся не более чем по 3 нормативам по ОФП, при этом, обучающиеся в день сдачи контрольно-переводных нормативов освобождаются от тренировочных занятий.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме программу данного этапа (периода) обучения, переводятся на следующий этап обучения. Основанием для перевода обучающихся являются результаты промежуточной аттестации, учёт результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, выполнение разрядных требований в соответствии с этапом подготовки. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно. Обучающиеся, переведённые условно на следующий год обучения, вправе пройти промежуточную аттестацию в сроки, определяемые СШ «Олимп». Для проведения промежуточной аттестации во второй раз в СШ «Олимп» создаётся комиссия. Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента её образования, переводятся на обучение по адаптированным образовательным программам либо на обучения по индивидуальному учебному плану. Перевод обучающегося на следующий год обучения осуществляется по решению Педагогического совета и оформляется приказом директора СШ «Олимп».

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки уровня освоения Программы. К итоговой аттестации допускается обучающиеся, прошедшие промежуточные аттестации каждого этапа (периода) обучения и в полном объёме выполнившие учебный план в соответствии с дополнительной предпрофессиональной программой по избранному виду спорта.

Выпускникам, прошедшим итоговую аттестацию, освоившим Программу в полном объёме выдаётся документ об окончании обучения в СШ «Олимп», образец которого разработан СШ «Олимп» самостоятельно. Обучающиеся, не прошедшие итоговой аттестации по уважительным причинам, вправе пройти итоговую аттестацию в сроки, определяемые СШ «Олимп». Лицам, не завершившим обучение, не прошедшим итоговой аттестации выдается справка об обучении в СШ «Олимп».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки, а также для зачисления и

перевода на тренировочный этап подготовки по виду спорта «волейбол» представлены в таблицах 8 и 9.

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из- за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Психологическая подготовка.

Этап начальной подготовки и тренировочный

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят

высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Развитие процессов восприятия. Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы. Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий спортсменов классического и пляжного волейбола зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов и спортсменов пляжного волейбола как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных игроков приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина - волейбол).

4.1. Физическая и специальная подготовка.

Этапы начальной подготовки и тренировочный этап.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка волейболистов направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости,

ловкости, а также на обогащение юных игроков разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики игры.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол и пляжный волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим нападением, в соревнованиях с партнером нападение - блок.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с прыжками. Эстафетный бег. Обводка баскетбольным мячом препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.д.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления).

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, игра в парах верхней передачей, нападением в партнёра, защита нижним приемом).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после

приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, -эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание волейбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха руками вперед. Удар по мячу на силу в тренировочную стенку, в пол; удары на дальность, в прыжке.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.

- Быстрые передачи волейбольного мяча о стенку в течение 1 мин: на месте; в движении в правую и левую сторону.
- Челночный бег 10 х 6м, 10 х 9м.
- Челночный бег 4х3 и 3-4 передачи мяча на точность в мишень на стене, 2-3 серии.
- Бег ёлочкой приставным шагом;
- Двухсторонняя игра с повышенной интенсивностью с уменьшенными составами: 4х4; 3х3; 2х2.

Упражнения для развития ловкости, Координационных способностей:

- Прыжок в верх после поворота на 90 и 180 градусов;
- Подбросить волейбольный мяч вперед-вверх, выполнить кувырок вперед, быстро встать и поймать летящий мяч (или выполнить передачу партнёру).
- Выпрыгивание вверх, быстрый поворот на 180 градусов после приземления и скоростной рывок на 6-9 м.

Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Перевороты в сторону с места и с разбега. Выход в нападение на мяч – тренажёр.

4.2. Техническая подготовка.

Этап начальной подготовки.

1. Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с 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 степу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и

партнера.

3. 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.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, 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

1. Стойки и перемещения: 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.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером -на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, на месте и после перемещения; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием мяча с подачи, направляя его в зону нападения.

4. 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).

Техника нападения

1. Стойки и перемещения: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (вперед, назад, вправо, влево); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

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

3. Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника». 4. Подачи: нижняя прямая, верхняя прямая - подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар

из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты

1. Стойки и перемещения: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите.
2. Прием мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера в парах; направленного ударом (расстояние 3-6 м); от нижней или верхней прямой подачи.
3. Прием мяча снизу двумя руками; наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием нижней прямой, верхней прямой подачи.
4. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование нападающего удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

Тренировочный этап.

Техника нападения

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: 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.
3. Подачи: нижняя прямая, верхняя прямая - 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.
4. 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 правой).

Техника защиты

1. 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.
2. 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.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу в держателе, 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.

4.3. Интегральная подготовка

Этап начальной подготовки.

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др. ебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Тренировочный этап.

1. Развитие физических качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
3. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая степень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Бег приставными шагами вправо, влево, «ёлочкой» вперед, назад.

Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной, двумя ногами с разбега. прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадам и прыжком, ускорение - остановка – перекат.

Техника передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд.

От успешного обучения приема и передачи мяча сверху двумя руками во многом зависит обучение волейболу вообще.

Изучение верхней передачи начинается с первых занятий. Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Не овладев приемом и передачей мяча сверху, невозможно добиться значительных успехов в волейболе.

Обязательным условием правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения. Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (момент приема). Основная нагрузка при передаче падает на указательные и средние пальцы. Ноги и руки выпрямляются, разгибанием в лучезапястных суставах и эластичном движении пальцев мячу придается нужное направление.

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Упражнение начинается с основной стойки. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: мяч приближается – выпрямиться и поднять руки вверх; погасить скорость полета мяча – незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; передать мяч – потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение.

2. Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче. Мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

Упражнения по технике

К этим упражнениям надо переходить после того, как учащиеся хорошо выполняют подготовительные и подводящие упражнения. Упражнения по технике ставят учащихся в различные, постепенно усложняющиеся условия. Цель этих упражнений – научить детей правильно выполнять прием и передачу мяча в сложных условиях.

1. В парах. Передачи между партнерами на расстоянии 3 м по средней траектории.
2. Передачи над собой – передачи партнеру. Высота передач над собой 1-1,5 м.
3. Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2-3 м.
4. Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления.
5. Передачи во встречных колоннах. Расстояние между направляющими в колоннах 2-3 м. После передачи учащийся становится в конец своей колонны.
6. То же, но после передачи учащийся переходит во встречную колонну.

Техника передачи мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)

При передаче мяча назад (стоя спиной к цели) игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Стопы параллельно друг к другу на одном уровне, ноги согнуты в коленях. Голова отклонена назад (взгляд вверх), кисти над головой.

1. Имитация передачи мяча.
2. Передачи мяча в парах по очереди правым и левым боком.
3. Передачи мяча в парах спиной к партнёру.

Упражнение в тройках.

1. Два партнёра стоят на боковых линиях волейбольной площадки, один в середине между ними. Партнер, стоящий на боковой линии, выполняет верхнюю передачу партнеру, стоящему в середине, а тот выполняет передачу сверху в сторону третьему партнёру.
2. Учащиеся располагаются, как в предыдущем упражнении, но партнёр, стоящий в середине, направлен лицом к передающему, а передачу назад выполняет третьему партнёру.

Техника приёма снизу двумя руками.

Овладение приемом мяча снизу для учащихся больших трудностей не представляет. Поэтому подводящие упражнения обычно не занимают много времени.

1. Прием снизу подвешенного волейбольного мяча (стоя на месте и после перемещения)
2. Прием снизу мяча, наброшенного партнером (стоя на месте и после перемещения).

В первом и втором упражнениях мяч отбивается вверх, потом обратно. Прием снизу и отбивание мяча вверх надо выполнять от сетки назад, стоя спиной к сетке в зоне 6.

Упражнения по технике

Надо постоянно обращать внимание на то, чтобы мяч принимать у самого пола. Учащиеся должны твердо усвоить правило, что прием мяча снизу нужен только там, где сверху мяч принять невозможно.

1. Отбивание мяча снизу в стену непрерывно на месте и в движении приставными шагами вдоль стены.
2. Жонглирование мячом - непрерывное отбивание мяча вверх двумя руками снизу.
3. Чередование приема мяча сверху и снизу в стену - после отскока от пола при непрерывном исполнении.
4. В парах. Один учащийся верхней передачей посылает мяч партнеру так, чтобы тот принимал мяч снизу двумя руками.
5. Прием мяча снизу двумя руками после обманных передач у сетки ;
6. Прием мяча снизу, отскочившего от сетки. Учащиеся должны знать, что мяч отражается от сетки по-разному, в зависимости от того, в какое место сетки он попадает.
7. Приём мяча снизу с перекатом через спину.

Техника верхней прямой подачи мяча

Обучение подбрасыванию мяча. Следует помнить, что высота подбрасывания мяча обуславливается уровнем развития скоростно-силовых возможностей учащихся (компенсация недостатка силы амплитудой замаха). Высокое подбрасывание

отрицательно влияет на точность подачи и достижение точного удара в среднюю часть поля, что, в свою очередь, отрицательно влияет на полет мяча без вращения.

Подводящие упражнения

1. Поддачи в стену на расстоянии 6-9 метров. Высота отметки на стене – 2,5-3,5 метра. Мяч должен коснуться стены выше отметки.
2. Ударные движения верхних подач по мячу на резиновых амортизаторах.
3. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 8-10 метров. Один подбрасывает мяч 5-10 раз, другой контролирует выполнение. В дальнейшем одновременно с подбрасыванием игрок делает замах.
4. Расположение игроков то же. Игрок с мячом принимает начальное положение для подачи, подбрасывает мяч и выполняет удар в направлении партнера. Следует обращать внимание на согласованность работы звеньев тела, а также на высоту траектории полета мяча.
5. Занимающиеся располагаются парами по обе стороны сетки в 5-6 метрах от нее. Игрок с мячом принимает начальное положение, подбрасывает мяч и выполняет подачу. При овладении подачей с избранного места следует постепенно увеличивать расстояние до сетки, чтобы со временем подавать с лицевой линии.

Специальные упражнения

1. Игроки поочередно выполняют подачу с лицевой линии. Вначале ставят задачу – перебить мяч через сетку, затем – подавать в левую или правую часть площадки. Здесь необходимо следить за тем, чтобы подача через сетку не вызывала чрезмерных усилий, искажающих структуру техники.
2. подача с изменением траектории полета мяча.
3. Поддачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.
4. Поддачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зону площади атаки и удлиненные – в зоны площади защиты.
5. Поддачи на точность, по зонам площадки (зоны следует очертить мелом): в три продольные части (4-5, 6-3, 1-2 зоны); в каждую из 6 зон; к боковым линиям (2,0-0,5 м); к лицевой линии; на партнера, располагающегося в различных точках площадки; два партнера стоят рядом, расстояние от 2,0 до 0,5 м – мяч направляют между ними. Необходимо помнить, что точность подачи во многом обусловлена направлением замаха бьющей по мячу руки, при верхней прямой подаче – локоть ближе к направлению мяча.
6. Соревнование на большее число подач в пределы площадки. То же, на точность.
7. подача на силу. На этом этапе занимающиеся должны хорошо усвоить технику подач. Сила удара – оптимальная, но исключая грубые погрешности в технике. подача в прыжке.
8. Соревнования на большее количество подач на силу в прыжке.

Техника прямого нападающего удара

Обучение технике выполнения нападающего удара начинается с правильной постановки ног. Сначала нужно определить, какая нога у ученика толчковая. Обычно это та нога, которой ему удобно отталкиваться. На самом деле возможности обеих ног одинаковы. В основном выбор той или иной ноги – дело привычки. Как правило, игроки, у которых более ловкая рука – правая, чаще отталкиваются левой ногой. Для выработки умения определять время начала разбега и его направление необходима

постоянная тренировка. Надо стараться определять время и место выхода на мяч в тот момент, когда он только оторвался от рук пасующего. Главное – не пойти вперед преждевременно и не опоздать с разбегом. В напрыгивании перед прыжком вперед посылают правую ногу, если нападающий удар будет выполняться правой рукой. К моменту постановки ног руки, естественно, круговым движением «тянут» тело вверх.

Обучение разбегу:

1. Прыжок на месте со взмахом рук.
2. Напрыгивание с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук.
3. Разбег с одного-двух шагов, имитация верхней передачи в прыжке.
4. Разбег с одного-двух шагов, верхняя передача мяча в держателе или с поддержкой партнера.
5. Разбег с одного-двух шагов, верхняя передача мяча в прыжке: – в стену или через сетку; – с низкого подбрасывания в «темпе»; – с высокого подбрасывания партнера; – с низкого подбрасывания партнера.

Обучение ударному движению:

1. Правая рука в положении замаха, левая впереди на уровне лица. Смена рук с поворотом корпуса вокруг вертикальной оси.
2. Взмах руками и постановка руки в замахе: – на месте; – в прыжке.
3. Из положения замаха – нападающий удар: – по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки; – по мячу в левой руке; – без мяча с опусканием руки; – в пол, в стену с руки; – в пол, в стену после подбрасывания.

Обучение нападающему удару в целом:

1. Нападающий удар с одного-двух шагов разбега по мячу в держателе или удерживаемому партнером: – в пол; – через сетку.
2. Имитация нападающего удара в прыжке с одного-двух шагов разбега.
3. Нападающий удар по мячу: – с низкого набрасывания партнера в «темпе»; – с высокого набрасывания партнером; – с собственного набрасывания.
4. Нападающий удар с подачи учителя или партнера.

Техника одиночного блокирования

В момент блока руки должны находиться как можно ближе к сетке, кисти рук слегка отведены назад и расположены на таком расстоянии друг от друга, чтобы мяч не проскочил между ними. Пальцы при блокировании расставлены и слегка напряжены.

Упражнения для блокирования.

1. Блокирование стоя на подставке, волейбольный мяч бросают в прыжке двумя руками из-за головы через сетку.
2. Блокирование стоя на подставке, нападающие удары выполняют по мячу в держателе (или подвешенному).
1. Упражнения 1 и 2, но блокирование в прыжке.
2. Блокирующий на подставке, нападающий удар выполняют с передачи.
3. То же, но блокирование в прыжке.
4. Пять-шесть блокирующих стоят равномерно вдоль сетки. На другой половине площадки у линии нападения стоят по два игрока с мячами напротив каждого блокирующего. Каждый игрок с мячом выполняет роль нападающего, который после разбега в направлении сетки производит прямой удар с собственного подбрасывания мяча. Блокирующий, определив момент для начала действия,

прыгает и выносит ладони над сеткой, накатывая мяч. Вслед за первой шеренгой прямой нападающий удар выполняет вторая. Блокирующие за одну серию ударов должны сделать 5—6 попыток. По ходу упражнения тренер за счет перестановок игроков обеспечивает выполнение каждым блокирования или нападающего удара.

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактическое действие игры – рациональное использование приёмов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

Обучение обучающихся тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным) в нападении и защите осуществляются с помощью упражнений по тактике и двусторонней игры в волейбол.

Индивидуальные тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия игрока в нападении включают:

- Перемещения, выбор места для второй передачи, нападающего удара, подачи;
- Выполнение подач, вторых передач и нападающих ударов.

Упражнения для выполнения тактическим действиям при выполнении нападения.

При выполнении передач мяча для атакующих ударов наиболее типичными действиями игроков являются:

- 1) передача нападающему, находящемуся впереди связующего;
- 2) передача нападающему, находящемуся сзади связующего;
- 3) равномерное распределение передач мяча нападающим;
- 4) передача нападающему против слабого блокирующего игрока соперника;
- 5) изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры;
- 6) изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед; за голову после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову.

При выполнении подач основными тактическими действиями являются:

- 1) чередование подач на силу;
- 2) подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема;
- 3) подача на основного нападающего;
- 4) подача на игрока, вступившего в игру после замены;
- 5) подача на связующего, выходящего с задней линии;
- 6) подача между игроками;
- 7) подача в трудные для приема места площадки

При выполнении нападающих и атакующих ударов основными тактическими действиями будут:

- 1) выбор способа отбивания мяча через сетку;
- 2) имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками (или одной рукой);
- 3) чередование способов атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации;

- 4) атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих;
- 5) имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка);
- 6) имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар (скидка);
- 7) имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой (прижимание к блоку соперника).

Групповые тактические действия в нападении.

Под групповыми тактическими действиями понимают взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть общекомандной задачи. Групповые взаимодействия осуществляются:

1. Между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар со связующим) при игре связующего в передней линии.
2. То же, но при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар).
3. Принимающих подачу и нападающий удар с нападающими.
4. Нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и откидке.

Все групповые взаимодействия игроков проявляются в определенных тактических комбинациях — заранее согласованных и разученных взаимодействиях. По структуре передвижения нападающих взаимодействия можно разделить на три группы: взаимодействия без изменения направления передвижений (каждый в своей зоне); с изменением направления передвижения; со скрестным передвижением. Рассмотрим наиболее типичные тактические комбинации каждой из названных групп.

1. Принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч связующему в зону 3, который передает его в зону 4 или 2 (за голову). Если связующий будет находиться в зоне 2, то он может передавать мяч для завершения атаки в зоны 4 или 3. Аналогичные варианты этих комбинаций возможны и при выходе связующего к сетке из тыловых зон. Ведущую роль здесь будет играть игрок зоны 3, который первым должен начинать разбег для атаки с низкой, короткой или передачи на взлете и создать впечатление у соперника что именно он будет выполнять атакующий удар.

2. Принимающий игрок также направляет мяч к сетке связующему в зону 3. Связующий может передать мяч: а) на укороченное расстояние между зонами 4—3; б) по низкой траектории в своей зоне- в) по низкой траектории за голову; г) на укороченное расстояние между зонами 3—2. Во всех этих вариантах нападающие игроки будут передвигаться к сетке под определенными углами, вплоть до завершения взаимодействий в «чужой зоне». Некоторые групповые взаимодействия с изменением направления разбега нападающих получили строго определенные названия. К ним относятся «Эшелон» и «Волна».

Командные тактические действия в нападении.

Командные действия в нападении осуществляются с помощью следующих систем:

- Нападение со второй передачи игрока передней линии
- Нападение со второй передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке (из зон 1, 6, 5)
- Нападение с первой передачи или с передачи в прыжке после имитации удара.

Индивидуальные тактические действия в защите.

Тактические действия при приеме нападающего удара

1. Учитель (стоя на возвышении у сетки на пересечении средней и боковой линий) подбрасывает мяч перед собой и выполняет нападающий удар (через сетку) в различные зоны и с различной силой. Защитник должен быть готов к перемещению в зону полёта мяча и к его приёму.

2. Приём нападающих ударов, выполненных через сетку. Два защитника располагаются на задней линии. Нападающие удары выполняют из зон 2 и 4. Защитники внимательно следят за действиями нападающего (направление разбега, положение бьющей руки) и стремятся занять наиболее удобное положение для приёма мяча.

Групповые тактические действия в защите.

Групповые тактические действия в защите включают взаимодействие игроков при приёме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке своего атакующего удара. Основная роль отводится блоку, от постановки которого зависит местоположение страхующих и защитников.

1. Защитники располагаются в зонах 1, 6, 5, нападающие — в зонах 4, 3, 2. Нападающие выполняют удары или обманы с собственного набрасывания в кого-либо из защитников, который и принимает мяч. Защитник соседней зоны осуществляет страховку принимающего.

2. То же, но нападающие осуществляют удар с передачи партнеров.

3. В зонах 4 и 2 — нападающие, в зоне 3 — связующий. В зависимости от зоны атаки, блокируют в зонах 2 и 3 или 4 и 3. Свободный от блока выполняет страховку. Упражнение выполняется поочередно на обеих половинах площадки: нападающие становятся блокирующими и наоборот.

4. Блокирование и страховка блокирующих в зависимости от принципа защиты игроком зон 6, 1, 5 групповых взаимодействий в нападении.

Командные тактические действия в защите.

Командные взаимодействия в защите включают расположение игроков при приёме подачи и нападающих ударов, подстраховку сместившихся партнёров. Задача игроков – не допустить падение мяча на своей площадке и создать возможность для контратакующих действий.

Выделяют две наиболее распространённые системы игры: уступом назад (система игры в защите при страховке игроком передней линии) и уступом вперёд (система игры в защите при страховке игроком задней линии). Название каждой системы определяется игроком, страхующим блок.

Последовательность освоения командных тактических действий в защите:

- Показать начальное положение и зону действий каждого игрока в выбранной расстановке (систем игры);
- Рассказать, что входит в анализ действий атакующей стороны (зона атаки, разбег нападающего удара) и своей команды (расположение блокирующих, положение кистей на блоке);
- Имитация изученного тактического действия по команде (назвать зону атаки);
- То же, но с мячом, переброшенным через сетку, - поймать или принять мяч.

Интегральная подготовка – это процесс и результат выработки координационных взаимосвязей всех сторон подготовки обучающихся в целостный эффект соревновательной деятельности. Таким образом, в интегральной подготовке в

избранном виде спорта осуществляется взаимосвязь, комплексное проявление всех сторон подготовки обучающихся (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и т.д.). Интегральная подготовка – это то, что в практике называют игровой подготовкой. Многократное повторение обучающимися различных методов соревновательных упражнений, способствует росту спортивного мастерства волейболистов. Здесь важно добиться реализации всего изученного – т.е. слить воедино технико-тактическое мастерство, физические и психологические качества. Поэтому ведущими средствами интегральной подготовки служат совмещенные упражнения на стыке 2-х и более видов подготовки:

- - физической и технической (специально подготовленные упр.)
 - - технической и тактической (специально подготовительные упр.)
 - - физической – технической – тактической (соревновательные упражнения,
 - игры полным, уменьшенным составом) контрольные игры, соревнования.
- Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования (отборочные, контрольные и официальные).

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Средства и методы спортивной тренировки. *Основным средством спортивной тренировки* являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

- а) общепедагогические: - словесные (беседа, рассказ, объяснение); -наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);
- б) практические: -метод строго регламентированного упражнения; -метод направленный на освоение спортивной техники; -метод направленный на воспитание физических качеств; -игровой метод; -соревновательный метод.

Перечень учебно – методических средств обучения представлен в приложении № 3.

Структура тренировочного занятия

Тренировочное занятие состоит из 4 составных частей:

-вводной, подготовительной, основной, заключительной. Задачи определяются в зависимости от года обучения, состава обучающихся и условий проведения занятия.

Вводная часть. Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм обучающихся.

Подготовительная часть. Разминка предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и

повышения температуры тела. Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

- ускорение обмена веществ в организме, подготовка различных систем организма к более активной физической деятельности;
- ускорение кровообращения и обострение чувствительности нервной системы обеспечивают повышенную рефлекторную возбудимость;
- разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;
- развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Основная часть. Основная часть тренировочного занятия включает в себя изучение базовых техник, стратегий и психологическую подготовку. Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности обучающихся. Техника и тактика подразумевают изучение установочных упражнений. Новые технические приемы изучаются в начале занятия, когда внимание обучающихся наиболее обострено, нет физической усталости. Только в этом случае дети смогут наиболее качественно отработать новую технику. После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

Заключительная часть. Заключительная часть способствует возвращению организма обучающего в то состояние, в котором он находился до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжку мышц и неторопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

Медицинское обеспечение. Медицинское обеспечение лиц, обучающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Углубленное медицинское обследование обучающегося проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма обучающегося и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценку уровня физического развития, уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценку психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий баскетболом с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам диспансеризации оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

4.2. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного отделения.

В практике выработались определенные представления о морфотипах детей (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.).

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников.

В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Учитывается также трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме.

Показателем интенсивности проявления волевых усилий служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

4.3. Учебно – тематический план.

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-	Деление участников по возрасту и

			май	полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	--	--	-----	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».

1. Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта легкая атлетика учитываются при:

- составлении планов подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2. Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

4. Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по может привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

5. В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

6. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "волейбол" и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

7. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда "третий юношеский спортивный разряд";
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

9. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

10. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта "волейбол".

11. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №

237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

6.3.1. Основная литература:

1. Биохимические основы физической работоспособности: учебное пособие / сост. ЛюН. Тюрина. – 2-е изд., доп. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2008. - 80 с.
2. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев: Издательство НУФВСУ «Олимпийская литература», 2005 – 302 с.
3. Волейбол для всех. Учебно-методическое пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2012. – 80 с.
4. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.
6. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 с.
7. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие / Ю.Н. Клещев. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 208 с.
8. Комплексная тренировка связующего игрока: методическое пособие / сост. С.К. Шляпников, А.А. Кривошеин. – Москва, 2011. – 32 с.
9. Любошенко, Т. М. Роль пищевых и биологически активных добавок в системе подготовки спортсменов / Т. М. Любошенко, В. А. Ляпин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2011. – 160 с.
10. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
11. Методические рекомендации по подготовке либеро: методическое пособие / сост. Е.В. Фомин, А. Вербов. – Москва, 2011. – 20 с.
12. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение: методические рекомендации / сост. Е.В. Фомин. – Москва, 2011. – 24 с.
13. Попков, В. Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте: учеб. пособие / В. Н. Попков. – Омск : изд-во СибГУФК, 2011. – 288 с.
14. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа: методическое пособие / сост. В.М. Алферов – Москва, 2012. – 20 с.
15. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: методическое пособие / сост. А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва, 2012. – 24 с.
16. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций): методическое руководство /сост. Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – Москва, 2013. – 24 с.

17. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г.Д. Бабушкина, Н.В. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.

18. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ: методическое пособие / сост. Н.Ф. Смагина, Е.В. Фомин. – М.: ООО «АВ «Паблишер», 2014. – 36 с.

19. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока): методическое пособие / сост. В.О. Романенко, Е.В. Фомин. – Москва, 2012 – 28 с.

20. Степанова, О.Ю. Организация этапного контроля за адаптацией спортсменов 9–16 лет к физическим нагрузкам: учебно-методическое пособие / О. Ю. Степанова, Т. Н. Соломка. – Омск: Издательство СибГУФК, 2008. – 40 с.

21. Техника игры: методический сборник / сост. Ю.Б. Чесноков. – Москва, 2008. – 47 с.

22. Тристан В.Г., Погадаева О.В. Физиология спорта: учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.

6.3.2. Перечень интернет - ресурсов для использования в образовательном процессе.

1. https://www.youtube.com/watch?v=13JT_gN4GDRg
2. <https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=p91YqF9qvio>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY>
5. https://www.youtube.com/watch?v=iiEKi_pWNpQ
6. <https://www.youtube.com/watch?v=qdmVC-43eAM>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BlQ>
8. <https://infourok.ru/statya-oborudovanie-i-inventar-na-zanyatiyah-po-voleybolu-3877359.html>
9. <https://pavdussh.ru/images/DOC/Documents/uchebnaya-programma/predprofessionalnaya/11-dopolnitelnaya-predprofessionalnaya-programma-po-voleibolu/sushic/programma.pdf>
10. <https://dushakrasno.edumsko.ru/uploads/42100/42011/section/997569/Progra>
11. <http://sporthmrn.ru/wp-content/uploads/Voleibol.pdf>
12. <http://doc.bkobr.ru/index.php/component/k2/item/2942-dopolnitelnaya-predprofessionalnaya-obrazovatel'naya-programma-po-voleibolu>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813778

Владелец Филиппова Ольга Леонидовна

Действителен с 04.04.2023 по 03.04.2024