

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Кушвинского городского округа «Спортивная школа»**

Директор МАУ ДО КГО «Спортивная школа»

Утверждаю

М. А. Бурич

20.01.2023 г.



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

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 24 января 2022 г. № 41)

Составитель программы
Заместитель директора
Ольга Леонидовна Лажская

г. Кушва
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения	3
	1.1.Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	3
	1.2.Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	4
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».	4
	2.1.Сроки реализации	5
	2.2.Объем программы	6
	2.3.Виды обучения	6
	2.4.Годовой учебно-тренировочный план	10
	2.5.Календарный план воспитательной работы	12
	2.6.План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
	2.7.Планы инструкторской и судейской практики	20
	2.8.Планы медицинских и медико-биологических мероприятий	21
III.	Система контроля.	22
	3.1.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	22
	3.2.Оценка результатов прохождения спортивной подготовки	23
	3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы	24
IV.	Рабочая программа по виду спорта «волейбол».	31
	4.1.Программный материал	31
	4.2.Учебно-тематический план	42
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	48
	Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы	48
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».	48
	6.1.Материально-технические условия	48
	6.2.Кадровые условия	51
	Информационно-методические условия	51

1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1.1. Настоящая программа разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, №50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, « 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022г., регистрационный номер № 69543), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (утв. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 987) (далее – ФССП), правила вида спорта «волейбол» (утверждены приказом Минспорта России от 01 ноября 2017 г.), приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999, с изменениями от 07 июля 2022г. № 575 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» Устава МАУ ДО КГО « Спортивная школа»(далее – Учреждение).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке 0120012611Я с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом по виду спорта «волейбол», утвержденные приказом ФССП.

Краткая характеристика вида спорта «волейбол»

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

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил — Международная федерация волейбола, FIVB (англ.). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Спортивные дисциплины вида спорта «волейбол» определяются Учреждением реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Наименование	Наименование						
Волейбол 012 001 2 6 1 1 Я	012	001	2	6	1	1	Я

Отличительные особенности спортивной дисциплины «волейбол».

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий – приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в

отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита – нападение». В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Спортивная дисциплина «волейбол» характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18х9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия 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. Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии.

1.2. Цель Программы

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы, представляют собой систему и ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии;
- приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Характеристика Программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную

подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

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

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

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены обучающиеся, освоившие необходимые навыки на этапе начальной подготовки и имеющие спортивный разряд.

Минимальный возраст обучающихся – 11 лет. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-5 лет.

В группы на этапе совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 14 лет. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе не устанавливается.

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы, с учетом суммарного количества обучающихся на этапах спортивной подготовки.

Таблица 2.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

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

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку в группу следующего года или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением аттестационной комиссии на основании выполнения планируемого результата, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача или медицинской комиссии.

2.2. Объем Программы

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, предусмотренный режимами работы 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.

Таблица 3.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	до двух лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	8	10	16	20
Общее количество часов в год	234	416	520	932	1040

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

- 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.

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочное занятие

Классификации тренировок, которые отражают следующие аспекты отдельного учебно-тренировочного занятия: организацию, задачи и уровень нагрузки.

Классификация тренировок по форме организации.

Таблица 4.

Классификация учебно-тренировочных занятий в зависимости от их организации

Тип	Форма организации	Возможные выгоды
Групповая тренировка	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом; Запрограммированное занятие под руководством тренера-преподавателя;	Командный дух, эмоциональность, использование конкуренции и партнерства; Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и обучающегося на корректных деталях выполнения нагрузки / техники движения;
Индивидуальная тренировка	Запрограммированное занятие, выполняемое обучающимися самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения; Раскрепощение инициативы

		обучающегося, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная тренировка	Сочетание первых двух организационных форм	Разнообразие, возможность объединения преимуществ других форм

Групповые тренировки как организационная форма позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип наиболее часто используется во время учебно-тренировочных сборов, когда обучающиеся одинакового уровня тренируются вместе.

Разумеется, это преобладающая организационная форма в командных видах спорта. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если обучающиеся тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно-тренировочных занятий.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

Конечно, индивидуальные учебно-тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах спорта.

Смешанные тренировки часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах спорта индивидуальные части учебно-тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Круглогодичность учебно-тренировочного процесса в волейболе – одно из определяющих условий её эффективности. Без этого нет успеха в спорте. Круглогодичность означает, что при разных вариантах планирования подготовки обучающейся ведет регулярную учебно-тренировочную работу в году для достижения стойкого результата.

Правильно организованные и проведенные учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой составляющей в достижении высоких успехов на соревнованиях.

Чтобы добиться результатов в волейболе нужно много правильно тренироваться, совершенствовать технику, выносливость и не травмироваться. Обычному человеку практически невозможно учиться, делать по две тренировки в день, и еще успевать восстанавливаться.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 5.

	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные	-	-	21

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

2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны.

Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки обучающихся.

Необходимость достижения в главных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Поэтому в системе спортивной подготовки выделяют:

- 1) контрольные соревнования;
- 2) отборочные;
- 3) основные соревнования.

Таблица 6.

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Виды спортивных соревнований					Этап совершенствования спортивного мастерства
	начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	3	3	5
Отборочные	-	-	1	1	1

Основные	-	-	3	3	3
----------	---	---	---	---	---

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия обучающегося в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей обучающегося к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла. Приближение деятельности обучающихся к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью. Соблюдение данных положений наиболее важно в игровой практике и индивидуальных занятий.

Повышение интенсивности достигается сериями игр, которые по своей двигательной и психической насыщенности должны воспроизводить требования (в определенных случаях и превышать), предъявляемые к обучающемуся в соревнованиях.

Высокая моторная плотность частей учебно-тренировочных занятий и серий игр необходимы для компенсации недостающего в тренировке уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. Поэтому перерывы между частями учебно-тренировочных занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких учебно-тренировочных занятий в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на обучающегося за счет двигательной и психической составляющих учебно-тренировочного занятия. Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг партнеров, четко организованное питание и восстановительных процедур.

2.3.4. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Общие требования техники безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения учебно-тренировочного занятия.

Обучающийся должен:

- заходить на площадку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения учебно-тренировочного занятия;

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по площадке во время выполнения упражнений другими обучающимися.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить учебно-тренировочное занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки обучающихся по годам обучения. На основании учебно-тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочие планы (для каждой группы спортивной подготовки).

Таблица 7.

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

	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
	Часов в неделю	4,5	6	8	10	10	12	14	16	20
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3	4
	Наполняемость групп (чел.)	14	14	14	12	12	12	12	12	6
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	68	85	113	110	110	131	124	142	94
	Специальная физическая подготовка (ч.)	30	40	54	73	73	88	112	125	229
	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	26	26	31	36	42	56
	Техническая подготовка (ч.)	53	75	100	124	124	150	182	208	250
	Тактическая подготовка (ч.)	22	35	50	80	80	96	115	135	100
	Теоретическая подготовка (ч.)	10	13	15	17	17	20	25	26	56
	Психологическая подготовка (ч.)	5	8	10	13	13	15	20	22	59
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	2	2	3	3	4	4	4	6
	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	2	2	3	3	4	12
	Судейская практика (ч.)	-	-	-	3	3	3	4	4	21
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	2	3	3	3	4	8	10	14
	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	2	2	4	4	4	8	10	26
	Интегральная подготовка (ч.)	42	50	67	62	62	75	87	100	114
	Итого (ч) *	234	312	416	520	520	624	728	832	1040

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в волейболе.

Техническая подготовка - это процесс обучения технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование. Под спортивной техникой понимают специфический общепринятый и принципиально закономерный способ решения спортивно-двигательной задачи, сложившийся в спортивной практике. Иногда под «спортивной техникой» понимают определенный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективности использования обучающимися своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

Тактическая и теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Аттестация - подтверждение уровня профессиональной подготовки обучающегося по виду спорта «волейбол»

Участие в спортивных соревнованиях - это система специальной подготовки обучающегося, которая представляет сам процесс подведения его к необходимому уровню проявления физических и спортивных способностей.

Инструкторская и судейская практика –одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Врачебный контроль (восстановительные мероприятия, медицинское обследование).

Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки обучающихся. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся. Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года).

Самоподготовка - одна из форм организации учебно-тренировочного процесса. Это учебно-тренировочные занятия, на которых обучающиеся самостоятельно выполняют учебно-тренировочные задания по учебно-тренировочному плану, составленному тренером-преподавателем.

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

Интегральная подготовка - это координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовленности. Ее цель - обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в гармоничном единстве определяют успешность соревновательной деятельности.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-

нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

- формирование личностных качеств

- формирование нравственного сознания;

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Таблица №8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - 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; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему 	
2.	<i>Здоровьесбережение</i>		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, 	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>

		я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт"	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»;	В течение года
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»	В течение года
2.4	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность	В течение года

		<p>обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике 	
3.	<i>Патриотическое воспитание обучающихся</i>		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ» 	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия» 	
4.	<i>Развитие творческого мышления</i>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта (ВК «Тюмень», тюменского клуба «Рубин» и тд.); - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий) 	
4.2.	Эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость» 	В течение года
5.	<i>Экологическое воспитание</i>		
5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	<ul style="list-style-type: none"> - беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический 	В течение года

	десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	
--	--	--

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №9

Таблица 9

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

№ п/п	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный	В течение года	изучение материалов
2.	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах	этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования	в течение года согласно	изучение материала, тестирование

	спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	спортивного мастерства	графика	
3.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
4.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
10.	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной	декабрь, май	анкетирование

	антидопинговой тематике	специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
--	-------------------------	---	--	--

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №10

Таблица №10

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

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

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №11

Таблица №11

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	2 Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.

	водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.	3
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

3.1. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, конкретизируются в Программе.

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.

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- овладение основами техники вида спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;

- укрепление здоровья.

-повышение уровня 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 и не нарушать антидопинговые правила;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формировать навыки в условиях соревновательной деятельности;

- сохранить здоровье.

-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

3.2. 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.

Аттестация по спорту проводится 2 раза в год, где оцениваются результаты спортивной деятельности обучающихся за 1-е полугодие (промежуточная) и за учебный год (итоговая).

Аттестация по спорту обеспечивает оперативное управление спортивной деятельностью обучающихся, её корректировку и проводятся с целью определения:

- соответствия уровня подготовленности обучающихся индивидуальным программным требованиям, определенным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки на текущий учебный год, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Тренер-преподаватель готовит аттестационную ведомость, где указывает результаты участия в соревнованиях обучающихся на период аттестации на основании протоколов соревнований и программных требований, утвержденных на учебный год.

Аттестованные по спорту обучающиеся в конце учебного года, приказом директора, переводятся на следующий этап спортивной подготовки.

Перевод обучающегося на следующий этап спортивной подготовки осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и выполненного объема тренировочной деятельности, установленных контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по волейболу, а также при отсутствии медицинских противопоказаний. Обучающиеся, не выполнившие в необходимом объеме программу спортивной подготовки (в том числе по медицинским показаниям), отчисляются из групп тренера-преподавателя со спортивной подготовки.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта "волейбол"

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 7,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"			
	Челночный бег 5х6 м		не более 12,5
	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя		не менее 6
	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами		не менее 30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта "волейбол"

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее

			5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"			
2.1.	Челночный бег 5х6 м		не более 12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя		не менее 8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами		не менее 35

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта "волейбол"

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 135
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"			
2.1.	Челночный бег 5х6 м		не более 11,85
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя		не менее 8,5
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами		не менее 36

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта "волейбол"

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 9

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"			
2.1.	Челночный бег 5х6 м		не более 10,9
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя		не менее 8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами		не менее 35
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	- "третий юношеский спортивный разряд"	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта "волейбол"

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +7
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"			
2.1.	Челночный бег 5х6 м		не более 11,90
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя		не менее 8,5
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами		не менее 35,5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	"второй юношеский спортивный разряд",	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта "волейбол"

Таблица № 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 155
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"			
2.1.	Челночный бег 5х6 м		не более 11,80
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя		не менее 9
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами		не менее 36
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	"первый юношеский спортивный разряд";	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта "волейбол"

Таблица № 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +10
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"			
2.1.	Челночный бег 5х6 м		не более 11,70
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя		не менее 9,5
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами		не менее 36,5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	- "третий спортивный разряд",	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта "волейбол"

Таблица № 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +12
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"			
2.1.	Челночный бег 5х6 м		не более 11,65
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя		не менее 11
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами		не менее 37,5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	- спортивные разряды "второй спортивный разряд"	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "волейбол"

Таблица № 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +15
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"			
2.1.	Челночный бег 5х6 м		не более 11,65
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя		не менее

	руками, стоя		11
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами		не менее
			37,5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"		

Методические указания по организации тестирования.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. Бег 30м (60м) Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Челночный бег 5х6. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Бросок набивного мяча весом I кг из-за головы двумя руками стоя.

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки волейболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов волейбола (индивидуально или в игре):

- основные элементы технической подготовки;
- техника выполнения верхней прямой подачи;
- техника выполнения нижней боковой подачи;
- техника выполнения навесной передачи к нападающему удару;
- техника выполнения нижнего приема;
- техника выполнения верхнего приема;
- техника выполнения нападающего удара;
- техника выполнения блокирования

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №12.

Таблица № 21

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся

раздел	содержание
Основные элементы технической подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения нижней прямой подачи; - техника выполнения верхней прямой подачи; - техника выполнения нижней боковой подачи; - техника выполнения навесной передачи к нападающему удару; - техника выполнения нижнего приема; - техника выполнения нападающего удара; - техника выполнения нижнего приема; - техника выполнения блокирования. <p>Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.</p>
Техника выполнения верхнего приема	<p>Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.</p>
Техника выполнения верхней прямой подачи	<p>Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.</p>
Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	<p>Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.</p>
Техника выполнения нижнего приема	<p>Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.</p>
Техника выполнения верхнего приема	<p>Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.</p>
Техника выполнения нижней прямой подачи	<p>Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.</p>
Техника выполнения верхней прямой подачи	<p>Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.</p>
Техника выполнения нижней боковой подачи	<p>Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в</p>

	волейбол.
Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.
Техника выполнения нападающего удара	Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.
Техника выполнения блокирования	Понятие и выход под нападающий удар. Упражнения на отработку выноса рук при блокировании. Правильная постановка кистей при блокировании. Правильный выбор момента выпрыгивания.

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям – «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» не выполнено. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 2). Выполнение приемов менее 80% означает пересдачу нормативов программы.

IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»

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

4.1.1 Техническая, тактическая, интегральная подготовка.

Этап начальной подготовки первый год обучения.

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

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

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

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

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки.

Стойки основная и низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи.

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

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

4. Подачи.

Нижняя прямая, подача мяча в держателе, подача в стену, подача через сетку – расстояние 6-9м., из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки.

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

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

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

4. Блокирование.

Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 2,3,4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке, удары по мячу в держателе.

Тактика нападения.

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

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

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии; прием подачи и первая передача в зоны 4 и 2.

Тактика защиты.

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передаче.

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

Интегральная подготовка.

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

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

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

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

5. Подготовительные к волейболу игры.

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

Этап начальной подготовки второй - третий года обучения.

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

По сравнению с первым годом обучения уменьшается время, отводимое на общую

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

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

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

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки.

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

2. Передачи мяча.

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

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

4. Подачи.

Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9 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; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны два с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки.

2. Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите и нападении.

3. Прием сверху двумя руками: прием мяча наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, с выпадом в сторону с перекатом на спину и бедро, прием нижней прямой подачи.

4. Прием снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, во встречных колоннах, в стену над собой поочередно, прием нижней и верхней прямой подачи.

5. Блокирование.

6. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу.

Тактика нападения.

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

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

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии, прием подачи и первая передача в зону 4 и 2, прием подачи в зону 2 и передача в зону 3 и 4.

Тактика защиты.

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи ,нападающего удара и доигровке.

3. Командные действия: расстановка при приеме подачи; система игры в защите углом вперед с применением игровых действий.

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов по одному и в сочетаниях.

5. . Многократное выполнение тактических действий.

6. подготовительные игры с различными заданиями.

7. Учебные Игры.

8. Календарные игры. Применение изученных технических и тактических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Учебно-тренировочный этап первый – второй год подготовки.

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

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

Повышается значение интегральной подготовки. Это связано с необходимостью объединения (интеграции) эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, технической, тактической) с целью ее реализации в условиях игровой деятельности.

С первого года обучения в тренировочных группах вводятся инструкторская и судейская практика.

Техника нападения.

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

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; в прыжке.

3. Подачи: нижняя на точность, верхняя прямая 10-15 попыток, на точность в дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования на количество и точность.

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

Техника защиты.

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

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

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

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи, нападающего удара, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку; вторая передача нападающему, имитация второй передачи и обман через сетку; имитация нападающего удара и обман.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков задней и передней линий.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач, при блокировании, при страховке партнера, блокирующих, нападающих; выбор способа приема мяча от обманных приемов, от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при приеме подаче, нападающих ударов обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии при выполнении блокирования, при приеме нападающих ударов и обманов.

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

Интегральная подготовка.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

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

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

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

5. Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов.

6. Изученные игры с заданиями.

7. Контрольные и календарные игры.

Учебно-тренировочный этап третий год подготовки.

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

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

Техника нападения.

1. Перемещение: сочетание способов перемещения на максимальной скорости с

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

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

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар из зон 4,3,2 с различных передач; при противодействии блокирующих, стоящих на подставках; с передачей назад за голову; удары с переводом с поворотом туловища вправо; удар из зон 2,4 мимо имитируемого блока; имитация нападающего удара и выполнение обманного удара; удар с переводом по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнеру; с удаленных от сетки передач.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: сочетания способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; сочетания с падениями остановками и выполнением приемов мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками верхней подачи; снизу двумя руками, первой передачи на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой с падением; снизу двумя руками с падением; чередование способов приемов мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночного прямого нападающего удара по ходу, из двух зон в известном направлении стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях ударов с переводом вправо; групповое блокирование вдвоем ударов по ходу.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара; для выполнения подачи и нападающего удара; подачи на игроков, слабо владеющих навыками приема, вышедших после замены; отбивание мяча через сетку нападающим ударом; имитация второй передачи и «обман» в прыжке; имитация нападающего удара и «обман»; чередование способов нападающего удара.

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

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, первая передача, когда соперник направляет мяч через сетку без удара.

Тактика защиты.

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: двух игроков не участвующих в блокировании с блокирующим, двух игроков при блокировании, игроков задней линии с блокирующими.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач в дальние и ближние зоны, после приема игроки передней линии меняются между собой местами; система игры при приеме мяча от соперника «углом вперед»; переключение защитных действий к нападающим со второй передачи через игрока передней линии.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения.

2. Переключение в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: пода – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием.

3. Переключение выполнения тактических действий в нападении и защите.

4. Учебные игры.

5. Контрольные, календарные игры с установкой на игру. Разбор игр.

Учебно-тренировочный этап четвертый год подготовки.

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

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

Техника нападения.

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

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

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

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

Техника защиты.

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

2. Прием мяча: сверху, снизу двумя руками от нападающих ударов средней силы на точность, снизу одной рукой после перемещения.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара с различных передач; чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и точность; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действие руками, туловищем; чередование способов нападающего удара.

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

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

Тактика защиты.

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

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

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

Интегральная подготовка.

1. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий

2. Переключение выполнения технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях.

3. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке.

4. Контрольные игры проводятся для подготовки к соревнованиям.

5. Календарные игры содействуют решению задач в соревновательной подготовке.

Учебно-тренировочный этап пятый год подготовки.

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

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

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

Техника нападения.

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

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

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

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

Техника защиты

1. Перемещение: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием.

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

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу; ударов с переводом в право и в лево; групповое блокирование ударов по ходу с переводом в право и в лево;

4. сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

Тактика нападения.

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

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

3. Командные действия: система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке; в доигровке передачи на выходящего и выполнении тактических комбинаций.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места и способы приема на страховке; определение направления удара и своевременная постановка рук при блокировании.

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

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

Интегральная подготовка.

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

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

3. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются с учетом игровых функций учащихся.
4. Контрольные игры проводятся регулярно.
5. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

В группах спортивного совершенствования значительно возрастает объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением волейболистов технике, тактике волейбола и совершенствованием технико-тактического мастерства. Основное внимание в процессе технической подготовки следует уделять овладению обучающимися в совершенстве всем арсеналом технических приемов и тактических действий, включенных в содержание подготовки.

Эффективность тактических действий волейболистов зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Возрастает роль интегральной подготовки. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых решаются вопросы физической и технической подготовки, технической и тактической подготовки. Соревновательная деятельность служит высшей формой интегральной подготовки

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки в сочетании с различными способами технических приемов на максимальной скорости и с остановками.
2. Вторая передача сверху у сетки, из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением, с отвлекающими действиями.
3. Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Чередование откидок вперед и назад.
4. Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке и в прыжке.
5. Передача мяча снизу в зоне нападения и из глубины площадки.
6. Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой, планирующая на точность, силовая в прыжке, чередование способов подач.
7. Прямой нападающий удар сильнее рукой и слабейшей рукой, с первой передачи в зону 2,3,4, по блоку – за лицевую линию, с переводом вправо, влево, чередование ударов вправо, влево без поворота туловища.
8. Нападающий удар с задней линии с передачи выходящего игрока.
9. Имитация нападающего удара и передача двумя руками в прыжке или скидка одной или двумя руками на переднюю и заднюю линии.

Техника защиты.

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

Групповые действия

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

Командные действия.

1. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии.
2. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.
3. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

1. Индивидуальное блокирование при различном характере передач.
2. Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии.

Групповые действия.

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

Командные действия.

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии, через игрока, выходящего с задней линии при комплектовании команды 4+2, 5+1.
2. Система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой места специализацией игроков в зонах.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнения на переключение в выполнении технических действий в нападении и защите повышенной интенсивности дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
3. Учебные игры. Система заданий в игре.
4. Контрольные игры. Подготовка к соревнованиям.
5. Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

4.1. 2 Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки 1 года

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

Этап начальной подготовки 2 - 3 год

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

Учебно-тренировочный этап 4 год

1. Физическая культура и спорт в России .
2. Состояние и развитие волейбола в России.

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

Учебно-тренировочный этап 5 год

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

Этап совершенствования спортивного мастерства .

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

4.1.3 Физическая подготовка (ОФП)

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

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

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются

без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

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

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

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

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

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

4.1.4 Специальная физическая подготовка (СФП).

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

Основными средствами СФП являются специальные подготовительные упражнения:

- бег с остановками и изменениями направления, бег с отягощениями, с ускорением, с изменением способа передвижения, с падением, прыжки с поворотом на 360 градусов, падение и перекаты;

- подвижные игры: « День и ночь», различные варианты игры « Салочки», « Вызов номеров» и др.;

- упражнения для развития прыгучести;

- упражнения с отягощениями;

- прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча, упражнения с кистевым эспандером, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы с активным движением кистей, через

сетку в прыжке, имитация нападающего удара с отягощением, метания теннисного или хоккейного мячей, удары по мячу , закрепленному на амортизаторах, многократные выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча, то же с касанием подвешенного волейбольного мяча на амортизаторах, передвижения вдоль сетки приставными шагами с остановкой и прыжком вверх с выносом рук над сеткой, то же с партнером через сетку.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 22

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап	Всего на этапе	≈ 120/180		

начальной подготовки	начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:			
	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	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая
	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.
	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-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки

				обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства		Восстановительные средства и мероприятия

			восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтически е процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	
--	--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол» и его спортивных дисциплин.

5.1. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

5.3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Свердловской области по виду спорта «волейбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

5.5. Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимся в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и на этапе совершенствования спортивного мастерства;

При объединении обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

6. 1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой 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 обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы

- обеспечение спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины «волейбол».

Таблица № 23

**Помещение для занятий по специальной подготовке: г. Кушва ул. Луначарского д.9.
 Спортивный зал.**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины: «волейбол»			
1.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
2.	Доска тактическая	штук	1
3.	Корзина для мячей	штук	2
4.	Маты гимнастические	штук	4
5.	Мяч волейбольный	штук	30
6.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
7.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
8.	Секундомер	штук	1
9.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
10.	Стойки	комплект	1
11.	Табло перекидное	штук	1

Таблица № 24

Помещение для занятий по общефизической подготовке: г. Кушва ул. Суворова д.32.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины: «волейбол»			
1.	Маты гимнастические	штук	4
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	14
4.	Мяч волейбольный	штук	14
5.	Мяч футбольный	штук	1
6.	Скакалка гимнастическая	штук	14
7.	Скамейка гимнастическая	штук	4
8.	Секундомер	штук	2
9.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

**Помещение для занятий по общефизической подготовке: г. Кушва ул. Коммуны д.17.
Тренажёрный зал.**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины: «волейбол»			
1.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
2.	Зеркало настенное (1x2 м)	комплект	2
3.	Стенка гимнастическая	штук	14
4.	Скакалка гимнастическая	штук	14
5.	Скамейка гимнастическая	штук	4
6.	Секундомер	штук	2
7.	Мяч волейбольный	штук	14
8.	Мяч футбольный	штук	1
9.	Перекладина	штук	1
10	Тренажер «Суперпресс»	штук	1
11	Тренажер для мышц груди «Наутилус»	штук	1
12	Тренажер «Универсал жим»	штук	1
13	Тренажер для мышц ног	штук	1
14	Тренажер для пресса	штук	1
15	Тренажер для спины	штук	1
16	Велотренажер	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 25

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины: «волейбол»									
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

6.2.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.2.3.. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

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

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

Информационно-методические условия реализации Программы.

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

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет». Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

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

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

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие]/ А. В.Беляев. –

- 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.
2. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. –М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
 3. Булыкина, Л. В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс]: учеб.-метод.пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению 034300.62 : профиль «Спортив. подгот.» : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо «ргуфксмит»] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»], 2014. - 79 с.
 4. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019–184 с.
 5. Губа, В. П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В.Булыкина, П. В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.
 6. Железняк, Ю. Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров дет. И юнош. спортив. коллективов / Железняк Юрий Дмитриевич, Клещев Ю. Н., Чехов О. С. –М.: ФиС, 1967. – 295 с.
 7. Сингина, Н. Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин –М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.
 8. Сингина, Н. Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ / Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16–36 с. 9. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник. – 8-е издание. – М.: Спорт, 201. –620 с.
 10. Фомин, Е. В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева, Н. Ю. Белова. – М.: ВФВ, 2014. – Вып.17. – 132 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт федерации волейбола России [электронный ресурс] <https://www.volley.ru/>
2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>;
3. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>;
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>;
5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.12.2021).
6. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451642

Владелец Бурич Любовь Александровна

Действителен с 03.07.2023 по 02.07.2024