



Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | Общие положения | 3 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы  спортивнойподготовки | 3 |
| III. | Система контроля | 23 |
| IV. | Рабочаяпрограммапо видуспорта | 28 |
| V. | Особенностиосуществленияспортивнойподготовкипоотдельным  спортивным дисциплинам | 46 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы  спортивной подготовки | 46 |

**I.Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
   по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке волейбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 № 987[[1]](#footnote-2) (далее – ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов   
   на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы**

**спортивной подготовки**

**Волейбол** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *volleyball* от volley — «удар с лёта» и ball — «мяч») — вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной [площадке](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%89%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B0), разделённой [сеткой](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B0_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F)&action=edit&redlink=1), стремясь направить [мяч](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D1%8F%D1%87) 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).

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.

Для любителей волейбол — распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида — [пляжный волейбол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D1%8F%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB), мини-волейбол, [пионербол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB).

 Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки волейболистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. Сроки, возраст на этапах спортивной подготовки указаны с учетом ФССП, который определяет минимальный возраст при зачислении или переводе спортсмена с этапа на этап спортивной подготовки и минимальную наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп. Но в соответствии с п.п.4.1.,4.2.,4.3., Приказа №634, самостоятельно определена максимальная наполняемость учебно-тренировочные группы по виду спорта «Волейбол», не превышающую двукратного количества обучающихся. (таблица №1).

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

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Для спортивной дисциплины «Волейбол» | | | |
| Этапначальной подготовки | 3 | 8 | 14-25 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) | 5 | 11 | 12-16 |
| Этапсовершенствования  спортивногомастерства | неустанавливается | 14 | 6 |
| Этапвысшегоспортивного  мастерства | неустанавливается | 15 | 6 |
| Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол | | | |
| Этапначальной подготовки | 3 | 8 | 10-14 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) | 5 | 11 | 12 |
| Этапсовершенствования  спортивногомастерства | неустанавливается | 14 | 2 |
| Этапвысшегоспортивного  мастерства | неустанавливается | 15 | 2 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формируетучебно-тренировочныегруппыповидуспорта(спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

-учитываетвозможностьпереводаобучающихсяиздругихОрганизаций;

-определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанногос учетом ФССП.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом

-возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполненияразрядных нормативов);

-объемовнедельнойтренировочнойнагрузки;

-выполнениянормативовпообщейиспециальнойфизическойподготовке;

-спортивныхрезультатов;

-возрастаспортсмена.

Дляобеспечениянепрерывностиучебно-тренировочногопроцесса Учреждение

- объединяет(принеобходимости)навременнойосновеучебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочныхзанятий всвязи с выездом тренера - преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности,болезнью, отпуском;

- проводит учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно- тренировочных групп не превышающую разницу в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов или спортивных званий, в командных видах спорта – трех спортивных разрядов и спортивных званий; не превышающую единовременную пропускную способность спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

***Объем Программы***

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапныйнорматив | Этапы и годы спортивнойподготовки | | | | | |
| Этап  начальнойподготовки | | Учебно-тренировочныйэтап  (этап спортивнойспециализации) | | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этапвысшегоспортивногомастерства |
| Догода | Свышегода | Дотрех  лет | Свыше  трех  лет |
| Количествочасов  в неделю | 6 | 6-8 | 10-12 | 12-18 | 18-24 | 24-32 |
| Общееколичество  часоввгод | 312 | 312-416 | 520-624 | 624-936 | 936-1248 | 1248-1664 |

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

На время отпуска тренера, занимающиеся переводятся на самостоятельное изучение

***Основные виды (формы) тренировочного процесса***

**Виды** (формы) обучения применяющиеся при реализации Программы являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и медицинский контроль;

- инструкторская и судейская практика;

- участие в учебно-тренировочных мероприятиях ( сборах) и соревнованиях;

-система спортивного отбора и спортивной ориентации.

***Учебно-тренировочные занятия***

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов занимающихся лыжными гонками.

На учебно-тренировочных занятиях применяются групповые, индивидуальные, смешанные виды (формы) обучения.

**Вариант учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки 2 ого года обучения**

Тема: "Передача мяча сверху двумя руками"

**Цель занятия**. Закрепление техники выполнения передачи сверху двумя руками.

**План занятия. (90 минут)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационный метод указания** |
| I. | **Подготовительная часть** | **16 мин.** |  |
| 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач тренировочного занятия | 1 мин. |  |
| 2. ОРУ на месте без предметов. | 5 минут | Слушать счет. Задания выполнять четко. |
| 3. Перемещения от левой боковой до правой боковой линии волейбольной площадки и обратно:  На носках, обратно - на пятках  Перекат с пятки на носок, обратно - дробью на носках  Ходьба с высоким подниманием бедра, обратно - руки сзади, кисти прижаты к ягодицам, ладони широко раскрыты, бег с активным сгибанием ног, стараться пятками коснуться ладоней  Правым боком приставным шагом в волейбольной стойке, обратно - левым боком  Бег спиной вперед по движению, обратно - левым боком скрестный шаг  «Паучки», перемещение на кистях и стопах, животом кверху, ноги впереди, обратно - впереди руки. | 5 мин. | Обратить внимание на правильное выполнение всех видов перемещений, Исключить соревновательный настрой. Главное - тот кто правильней выполнил, а не быстрее добрался до линии |
| 4. Игровое упражнение «Кто быстре?» Учащиеся стоят у боковой линии в шеренгу. По условному сигналу (свисток) кто быстрее добежит, коснется правую боковую линию рукой, и вернется обратно. Исходные положения: основная стойка, спиной к движению о.с., сидя на боковой линии, лежа на спине, лежа на животе. | 5 мин. | Даются разные команды: на старт, внимание, марш; побежали!; 1,2,3 и т.д. Движение начинается только по свистку. |
| II. | **Основная часть** | **63 мин** |  |
| Объяснение и повторение основных моментов для правильного выполнения верхней передачи: исходное положение, движения рук и ног, положение кистей. | 1 мин | После объяснения дети берут мячи. |
| 1. Игра «Поймай мяч». Ученик держит в руках волейбольный мяч, затем бросает мяч вверх и вперед на 2-3 метра от себя. Выбегает так, чтобы оказаться под мячом и ловит его принимая исходное положение: руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя «ковшик», локти направлены вперед-в стороны, ноги в широкой стойке, полусогнуты (одна несколько впереди другой), туловище слегка наклонено вперед. | 6 мин | Обращать внимание на положение рук - на уровне глаз |
| 2. Держать мяч над собой, кисти рук расположены как при передаче сверху двумя руками. | 2 мин. | После правильного расположения кистей на мяче закрыть глаза |
| 3. Индивидуальные упражнения у стены. Выполнение многократных передач в стену. Расстояние между кистями рук и стеной не более 30 см. Усложненные варианты упражнения: во время выполнения передач в стену, ученик выполняет медленные приседания; меняется высота передач, увеличивается расстояние от стены. | 3,5 мин | Это упражнение выполняют в соответствии с индивидуальной технической подготовкой. Более подготовленные выполняют усложненные варианты. |
| 4. Выполнение верхней передачи над собой | 2,5 мин |  |
| 5. Воспитанник принимает исходное положение для передачи. Другой ученик или тренер, держа мяча в руках, опускает мяч в кисти, образующие «ковш». Первый ученик выполняет имитацию передачи вверх, выполняя согласованное разгибание рук, туловища и ног. | 5 мин | Следующий блок упражнений выполняется в парах. Пары назначаются также в соответствии с индивидуальной технической подготовкой. |
| 6. Обучающиеся находятся в положении лежа на животе лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров. Принимая правильное положение кистей при верхней передаче, выталкивают мяч вперед прокатывая его до партнера. | 5 мин |  |
| 7. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру, второй ловит приемом сверху. | 5 мин | Быстрое перемещение к месту падения мяча, принять и.п. |
| 8. В парах. Один ученик лежит на спине, руки в положении приема мяча сверху, кисти на уровне глаз. Второй ученик стоит у головы первого и держит в вытянутых руках волейбольный мяч, после чего выпускает мяч так, чтобы он опустился в «ковшик» первого. Первый ученик выполняет передачу. | 5 мин | Смена ролей после выполнения заданного количества раз - 15. |
| 9. Игра «Потеряшка». В парах выполняется верхняя передача через сетку друг другу. Необходимо выполнить 20 передач. Мяч потерян, если упал на пол, выполнен прием снизу, прием одной рукой, кулаком и т.д. счет передач обнуляется и игра начинается снова, пока не выполнят 20 передач. | 10 мин |  |
| 10. Игра в волейбол, используя только верхнюю передачу на счет. Без подачи. | 15 мин | При необходимости можно использовать прием снизу двумя руками, это не считается ошибкой. |
| 11. Подвижные игры малой подвижности. «Передал - садись». Две команды. Участники стоят в колонне на расстоянии полметра. Капитан стоит перед командой с волейбольным мячом в руках. По сигналу капитан выполняет передачу первому в колонне, тот отдает мяч обратно, принимая упор присев. | 5 мин | Команды по 4-5 человек. |
| III. | **Заключительная часть** | **11 мин.** |  |
| Построение | 1 мин. |  |
| Упражнения на восстановление дыхания. | 7 мин. |  |
| Подведение итогов занятия, проведение рефлексии | 3 мин. |  |

**Вариант тренировочногозанятия**

**на этапе учебно- тренировочном (этап начальной специализации)**

Тема: "Верхняя передача"

**Цель занятия**. Совершенствование верхней передачи после передвижения

**Время проведения:**135 минут

**Инвентарь:**

* волейбольные мячи, волейбольная сетка, конусы, теннисные мячи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание занятия** | **Доз.**  **(мин.)** | **Методические**  **указания** |
| Вводная часть | Построение  Сообщение задач занятия  Бег. Перемещения по площадке  ОРУ | 10 | Обращать вниманиена правильную стойку волейболиста |
| Основная часть | * верхняя передача в парах на месте * нижняя передача в парах на месте * верхняя и нижняя передача в четвёрках со сменой мест в своих колоннах * верхняя и нижняя передача в четвёрках со сменой мест в противоположные колонны * верхняя и нижняя передача в четвёрках со сменой мест в своих колоннах через сетку * прямой нападающий удар с теннисным мячом * прямой нападающий удар с переводом теннисного мяча из одной руки в другую * прямой нападающий удар по неподвижному мячу * прямой нападающий удар в 4 номере после передачи из 2-го номера * двусторонняя игра | 60  60 | Следить за положением рук, за разведением локтей в стороны  Движение начинать с ног  Следить, чтобы руки не сгибались в локтевых суставах.  Движение начинать с ног  Успеть принять положение для передачи  Успеть принять положение для передачи  Стараться сделать точную передачу игроку в 3 номер  Следить за постановкой ног во время отталкивания  Следить за положением рук во время удара по мячу |
| Заключи-  тельная часть | * лёгкий бег * подведение итогов занятия | 5 |  |

***Учебно-тренировочные мероприятия***

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участие спортсмена.

Учебно-тренировочные сборы проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и рейтинга предстоящих спортивных соревнований с учетом классификации учебно- тренировочных, сборов проведенной в ФССП.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

Таблица№3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенст-вования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | - | | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | 14 | | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования |  |  | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | - | | До 60 суток | | |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий, а так же в календарные планы субъектов РФ и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявленном составе).

***Спортивные соревнования.***

Спортивные соревнования – состязания (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по разным видам спорта в целях выявления лучшего участника состязания, проводимые по утвержденному его организатором положению (регламенту)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификацииобучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;

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

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

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

**Объем соревновательной деятельности**

Таблица№4

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

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов субъекта РФ, муниципальных образований.

***Годовой учебно-тренировочный план***

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в учреждении, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса срок начала УТП в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно- тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономическогочаса (60 минут).

Используетследующиевидыпланированияучебно-тренировочногопроцесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательнойпрограммыспортивнойподготовкисучетомолимпийскогоцикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальныхучебно-тренировочныхзанятий,промежуточнойиитоговой(в случае ее проведения) аттестации;

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

- ежемесячное, составляемое не позднее чемза месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскуюпрактику,атакжемедико-восстановительныеидругиемероприятия.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Годовой учебно-тренировочный план разработан с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно- тренировочной нагрузки, выраженной в астрономическом часе, максимальной продолжительностиодногоучебно-тренировочногозанятия,наполняемостиучебно- тренировочных гpyпп, по видам спортивной подготовки: физической (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технической, тактической, психологической, теоретической; по спортивным мероприятиям: спортивныесоревнования,контрольныемероприятия(тестирование и контроль), инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медико- биологическиемероприятия,восстановительныемероприятия,выраженныевчасах.(таблица№5)

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре   
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Таблица№5

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 28-30 | 27-29 | 18-24 | 15-20 | 8-10 | 7-9 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 11-13 | 12-14 | 13-15 | 14-16 | 21-23 | 19-21 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | - | 5-14 | 5-15 | 5-15 | 5-17 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 22-24 | 23-25 | 23-27 | 23-28 | 23-28 | 20-28 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 12-16 | 15-20 | 18-25 | 18-30 | 20-32 | 20-34 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 1-4 | 1-4 | 1-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование  и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 1-4 | 2-4 | 4-6 | 5-10 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 17-19 | 15-17 | 10-14 | 10-15 | 10-15 | 10-17 |

***Календарный план воспитательной работы***

Воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, бережного отношения к культурному наследию и традициям народа РФ, природе и окружающей среде.

Физическое воспитание – это процесс, направленный на воспитание личности, развития физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Календарный план воспитательной работы Учреждения на учебный год, составлен с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности, патриотизма;

- укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувств патриотизма у спортсменов.

**План воспитательной работы**

Таблица№6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Здоровье сбережение** | | |
| 1.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **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); | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | 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) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

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

Учреждение реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе проводит обучающие занятия, на которых до обучающихся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

**План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спортеи борьбу с ним на 2023 год**

Таблица №7

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Целевая Аудитория** | **Тип мероприятия** | **Темы для освещения** | **Дата проведения** | **Место проведения** | **Организация** | **ФИО Лектора** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Тренеры | семинар | Запрещенный список 2022 года | 1 квартал | г.Оса, ул.Советская, д.45-а | МБУ ДО «СШ им. В. А. Лобанова» | Селиванова Н.В. |
| 2 | Спортсмены этапа начальной подготовки | Конкурс рисунков | «Спорт и допинг не совместимы» | 1 квартал | г.Оса, ул.Советская, д.45-а | МБУ ДО «СШ им. В. А. Лобанова» | Виткина Т.В. |
| 3 | Спортсмены тренировочного этапа | Антидопинговая Викторина | «Слабое звено» | 2 квартал | г.Оса, ул.Советская, д.45-а | МБУ ДО «СШ им. В. А. Лобанова» | Коробейников И.А. |
| 4 | Тренеры, спортсмены тренировочного этапа | беседа | Основные разновидности допинга | 2 квартал | г.Оса, ул.Советская, д.45-а | МБУ ДО «СШ им. В. А. Лобанова» | Селиванова Н.В. |
| 5 | Тренеры, спортсмены тренировочного этапа, родители | Теоретическое занятие | Последствие применения допинга для здоровья и карьеры спортсмена | 3 квартал | г.Оса, ул.Советская, д.45-а | МБУ ДО «СШ им. В. А. Лобанова» | Селиванова Н.В. |
| 6 | Спортсмены этапа начальной подготовки, тренеры | Веселые старты | «Чистый спорт» | 3 квартал | Стадион г.Оса, ул.Советская, д.45-а | МБУ ДО «СШ им. В. А. Лобанова» | Виткина Т.В. |
| 7 | Тренеры, спортсмены тренировочного этапа | семинар | «Проверка лекарственных средств» | 4 квартал | Г.Оса, ул.Советская, д.45-а | МБУ ДО «СШ им. В. А. Лобанова» | Селиванова Н.В. |
| 8 | Тренеры | семинар | Запрещенный список 2023года | 4 квартал | Г.Оса, ул.Советская, д.45-а | МБУ ДО «СШ им. В. А. Лобанова» | Селиванова Н.В. |
| 9 | Ответственный за антидопинговое обеспечение | информационный | Подготовка проекта приказа по школе об утверждении плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных | 4 квартал | г. Оса, ул. Советская, д.45-а | МБУ ДО «СШ им. В. А. Лобанова» | Селиванова Н.В. |
| 10 | Ответственный за антидопинговое обеспечение | информационный | Оформление стенда по антидопингу со своевременным обновлением методического материала. | В течение  года. | г. Оса, ул. Советская, д.45-а | МБУ ДО «СШ им. В. А. Лобанова» | Селиванова Н.В. |
| 11 | Тренеры, инструкторы-методисты | Дистанционное обучение | Антидопинг | 1-2 квартал | https://newrusada.triagonal.net/online/login/index.php | РАА «РУСАДА» | РАА «РУСАДА» |

***Планы инструкторской и судейской практика***

Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Со второго года подготовки, обучающиеся в тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером.

С третьего года подготовки необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки в техники выполнения ими отдельных технических приемов. Обучающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол.

С четвертого года подготовки в тренировочных группах обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах

В группах совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнении, приемов со спортсменами младших возрастов. По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря, секундометриста и судьи на финише.

В группах высшего спортивного мастерства спортсмены должны самостоятельно полностью проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Лица, проходящие спортивную подготовку в данных группах должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри учреждения или в города.

**Инструкторская и судейская практика**

Таблица №8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| Освоение методики проведения тренировочных занятий по лыжным гонкам с начинающими спортсменами | 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 конькового и классического хода.  6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. |
| Освоение обязанностей судьи, секретаря | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях. |

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональномпостроении тренировкиостальныесредствавосстановленияоказываютсянеэффективными.Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировоки на отдельных этапах тренировочного цикла.

*Гигиенические средства* восстановления детально разработаны. Это требования крежиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в тренировочной работе летних спортивно-оздоровительных лагерей.

**Педагогические и гигиенические средства восстановления**

Таблица9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рациональное планирование спортивной тренировки | Оптимальное построение тренировочного занятия | Ведение здорового образа жизни |
| Перспективное планирование спортивной тренировки;   * научно-обоснованное планирование тренировочных циклов; * выбор оптимальной структуры цикла;   -оптимальное построение тренировочных и соревновательныхмикро-и макроциклов;   * разнообразиесредстви методов физического воспитания;   -соответствие уровням функциональнойифизической подготовленности;  -соблюдениепринципов спортивнойтренировки;  -врачебно-педагогические наблюдения | -соответствиетренировочного занятия данному циклу тренировки;  -проведение в под-готовительной части общей и специальной разминки;   * наличие специальных   физическихупражненийв основной части занятия;   * соответствие нагрузки индивидуальным возможностям;   -широкое использование релаксационных,дыхательных упражнений и упражнений на расслабление;   * регулярность занятий, рациональноечередование нагрузки и отдыха, их преемственность и   последовательность;  -сознательность,активность, заинтересованность, объективная оценка | * культура учебного и производительноготруда; * культурамежличностного общения и поведения; * культура сексуального поведения; * самоуправление и самоорганизация; * организация режимов питания,сна,пребыванияна воздухе, двигательной активности; * соблюдение санитарно- гигиенических требований;   закаливающие процедуры;   * преодоление вредных привычек; * оптимальноесочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха |
|  | результатов;  -врачебно-педагогический контроль и самоконтроль |  |

*Психологические средства.* Психорегулирующие тренировки проводят квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

**Психологические средства восстановления**

Таблица10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Психогигиена | Психопрофилактика | Психотерапия |
| ультура межличностного общенияиповедениявсемье, коллективе;   * комфортныеусловия; * разнообразиедосуга; * снижениеотрицательныхэмоций; * самоконтроль; * мотивацияпозитивныхжизненныхустановок; * сохранениеиукреплениепсихическогоздоровья   благодаряздоровомуобразужизни;   * профилактика нервно- эмоциональногопсихофизио- логического напряжения | * профессиональнаяориентация; * профессиональныйотбор; * врачебно-педагогическийконтроль; * специальные психологические мероприятия по предупреждениюи распознанию   межличностныхконфликтов;   * компьютерныеигрыкак средство психопрофилактики; * специальныефизическиеупражнения | * рациональнаяпсихотерапияпосредствомлогического   мышления;   * психическаясаморегуляция; * гипноз; * самовнушение; * аутогеннаятренировка; * мышечнаярелаксация; * дыхательнаягимнастика; * методысаморегуляции; * тренингсоциальныхумений; * регулированиепсихического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка); * социально-психологическийтренинг; * психокоррекция |

*Медико-биологическая группа* восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежаниеинтоксикации приемвитаминовцелесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологическиесредстваназначаютсятольковрачомиосуществляютсяподего наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособностиилиприухудшениипереносимоститренировочныхнагрузок.Втехслучаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем,дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и в тренировочных группах следуетизбегать применения медико-биологических средств.

**Медико-биологическиесредствавосстановления**

Таблица11

|  |  |
| --- | --- |
| Iуровень | Физические упражнения |
| Закаливание |
| Питание |
| Витамины |
| Очищение организма |
| Режим труда и отдыха |
| II уровень | Физиотерапия:электрофорез,фонофорез,магните-ипарафинотерапия,  грязелечение,УВЧ,ультрафиолетовоеизлучение,мази, гели |
| Фармакология:тонизирующиепрепараты,транквилизаторы,  противогипоксия,адаптогены(желудочные) |
| Терапия:мануальная,иглорефлексотерапия,баро-игидробальнеотерапия,  блокады,анестезия |
| Массаж:лечебный,спортивный,медицинский,косметический,  сегментарно-рефлекторный,виброкрио-,гидро-ит.д. |
| Фитотерапия |

*В группах начальной подготовки* общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтомувосстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

*Тренировочныегруппы*

С ростом тренировочных нагрузок в тренировочных группах в полном объеме следует применять средства восстановления во время тренировочного процесса, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональномусостоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановлениявключают:гигиеническийдуш,всевидымассажа,витаминизацию,физиотерапию,гидротерапию,русскуюпарнуюбаню,саунуит.д.

*Группысовершенствованияспортивногомастерства*

С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении средств восстановления во время тренировочного процесса должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередованию тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга,созданиехорошихбытовыхусловий,активныйотдых –бассейн,велосипед,прогулкина лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме, необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

**Примерные комплексы основных средств восстановления**

Таблица12

|  |  |
| --- | --- |
| Время проведения | Средства восстановления |
| После утренней тренировки | гигиеническийдуш,влажныеобтиранияс  последующимрастираниемсухимполотенцем, |
| После тренировочных нагрузок | гигиеническийдуш  комплексысредств,рекомендуемыеврачом индивидуально   * массаж,УВЧ-терапия,теплыйдуш; * сауна,массаж |

**III. Система контроля**

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

**На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическимизнаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства**:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическимизнаниями 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.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

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

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

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

 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов повидам 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.

**Нормативы общей физической испециальной физическойподготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовкипо виду спорта «волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не более | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +2 | +3 |
| 2. Нормативы общей физической подготовкидля спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | | | |
|  | Бег на 30 м | с | не более | |  | |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |  | |
| 10 | 5 | 12 | 7 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |  | |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
|  | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |  | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |  | |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины   «волейбол» | | | | | | |
|  | Челночный бег 5х6 м | с | не более | | не более | |
| 12,0 | 12,5 | 11,5 | 12,0 |
|  | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
| 8 | 6 | 10 | 8 |
|  | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 36 | 30 | 40 | 35 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины  «пляжный волейбол» | | | | | | |
|  | Челночный бег 8х5,66 м «Конверт» | с | не более | | не более | |
| 13,0 | 12,5 | 12,5 | 12,0 |
|  | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
| 8 | 6 | 10 | 8 |
|  | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 36 | 30 | 40 | 35 |
|  | Прыжок вверх с места совзмахом руками | см | не менее | | не менее | |
| 26 | 20 | 30 | 25 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м | с | не более | |
| 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 40 | 35 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | |
|  | Бег на 20м | с | не более | |
| 3,6 | 4,6 |
|  | Челночный бег 8х5,66 м «Конверт» | с | не более | |
| 12,6 | 14,6 |
|  | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя | м | не менее | |
| 7,0 | 4,5 |
|  | Прыжок в длину с места | см | не менее | |
| 150 | 140 |
|  | Прыжок вверх с места совзмахомруками | см | не менее | |
| 32 | 25 |
| 1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | Уровень спортивной квалификации | | |
| первый год | | требования к уровню спортивной квалификации  не предъявляются | | |
| второй и третий годы | | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| свыше трех лет | | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «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»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики/ юноши/ | девочки/ девушки/ |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 30 | 15 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | - |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 200 | 180 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 45 | 38 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | |
| 11,0 | 11,5 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 16 | 12 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 45 | 38 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | |
| 3.1. | Бег на 20 м | с | не более | |
| 3,3 | 4,3 |
| 3.2. | Челночный бег 8x5,66 м «Конверт» | с | не более | |
| 12,2 | 14,2 |
| 3.3. | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками | м | не менее | |
| 9,0 | 7,0 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места | см | не менее | |
| 180 | 160 |
| 3.5. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| 36 | 30 |
| 1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | | |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | 8 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 180 | 165 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 46 | 40 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | |
| 10,8 | 11,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 18 | 14 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 50 | 40 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | |
| 3.1. | Бег на 20 м | с | не более | |
| 3,2 | 4,2 |
| 3.2. | Челночный бег 8x5,66 м «Конверт» | с | не более | |
| 12,0 | 14,0 |
| 3.3. | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя | м | не менее | |
| 12,0 | 9,0 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места | см | не менее | |
| 220 | 200 |
| 3.5. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| 44 | 36 |
| 1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

**V.** **Рабочая программа по виду спорта волейбол**

**тренера-преподавателя по виду спорта «Волейбол»**

**для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки**

В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков высокого класса.

**Тренировочный план и программный материал**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 28-30 | 27-29 | 18-24 | 15-20 | 8-10 | 7-9 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 11-13 | 12-14 | 13-15 | 14-16 | 21-23 | 19-21 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | - | 5-14 | 5-15 | 5-15 | 5-17 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 22-24 | 23-25 | 23-27 | 23-28 | 23-28 | 20-28 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 12-16 | 15-20 | 18-25 | 18-30 | 20-32 | 20-34 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 1-4 | 1-4 | 1-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование  и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 1-4 | 2-4 | 4-6 | 5-10 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 17-19 | 15-17 | 10-14 | 10-15 | 10-15 | 10-17 |

**Программныйматериалдляпроведениятренировочныхзанятийпокаждому этапу**

**спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки**.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(для всех этапов)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Специальная физическая подготовка (СФП)*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание луче­запястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. От­талкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвиже­ние вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключитель­ную фазу при верхней передаче мяча).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; призем­лившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащий­ся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбра­сывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбра­сывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигна­лу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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

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

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

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Первый и второй годы подготовки**

***Техника нападения***

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

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

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

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

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

***Техника защиты***

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким  
стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочета­ние перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

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

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

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мя­чей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

**Первый и второй годы подготовки**

**Техника нападения**

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

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с измене­нием высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последую­щим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3.  Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количе­ство, на точность; верхняя боковая подача.

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

***Техника защиты***

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

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

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

**Третий год подготовки**

***Техника нападения***

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

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

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

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

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

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильней­шей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высо­ких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на под­ставке;из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке);  
имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, набро­шенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, пря­мой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшен­ному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); напа­дающие удары с удаленных от сетки передач.

***Техника защиты***

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

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

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

**Четвертый год подготовки**

***Техника нападения***

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

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

***Техника защиты***

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

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

**Пятый год подготовки**

***Техника нападения***

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

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

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

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

***Техника защиты***

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

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Первый и второй годы подготовки**

***Тактика нападения***

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

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

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

***Тактика защиты***

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

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

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

**Первый и второй годы подготовки**

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:*выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего уда­ра (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего при­емом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча че­рез сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

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

***Тактика защиты***

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

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

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

**Третий год подготовки**

***Тактика нападения***

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

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

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

***Тактика защиты***

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

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

*Командные действия:*расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и2 (чередо­вание этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых дей­ствий в соответствии с программой для данного года обучения); пере­ключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

**Четвертый год подготовки**

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:*выбор места для вторых передач, раз­личных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для напа­дающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площад­ки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии(различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; ими­тация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыж­ке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

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

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

3. .*Командные действия:*система игры через игрока передней линии -прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападаю­щий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: при­ем подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

***Тактика защиты***

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

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

3. *Командные действия:*прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в даль­ние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от со­перника «углом назад», с применением групповых действий по програм­ме данного года обучения и в условиях чередования нападающих дей­ствий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

**Пятый год подготовки**

***Тактика нападения***

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

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

2. *Командные действия:*система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая переда­ча в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действия­ми); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выпол­няет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и перваяпередача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача напада­ющему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих актив­ны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

***Тактика защиты***

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

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

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

**Учебно-тематический план**

При планировании тренировочного процесса необходимо последовательно, с учетом дидактических принципов, распределить средства подготовки на весь период обучения. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные). Ниже представлены примерные планы работы для различных этапов подготовки (Таблицы 13, 14, 15, 16, 17,18)

Недельный режим учебно-тренировочной работы, является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

Необходимо отметить тесную связь в планировании учебного материала по всем возрастным группам, т.е. материал последующий возрастной группы должен основываться на предыдущем материале и дополнять его, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

На этапе начальной подготовки 1–го года обучения

*Таблица 13*



На этапе начальной подготовки свыше года обучения*Таблица 13*



*42*

*Таблица 13*

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 и 2 года обучения*Таблица 13*



На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-го обучения *Таблица 14*



На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4 и 5-го обучения*Таблица 15*



На этапе спортивного совершенствования 1 года обучения*Таблица 16*



На этапе спортивного совершенствования свыше 1 года обучения *Таблица 17*



На этапе высшего спортивного мастерства *Таблица 17*



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

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

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

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

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

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной**

**программы спортивной подготовки**

Материально-технические условияреализации Программы

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество |
| Для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | |
|  | Барьер легкоатлетический | штук | 10 |
|  | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
|  | Доска тактическая | штук | 1 |
|  | Корзина для мячей | штук | 2 |
|  | Маты гимнастические | штук | 4 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 30 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг | штук | 14 |
|  | Мяч теннисный | штук | 14 |
|  | Мяч футбольный | штук | 1 |
|  | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 3 |
|  | Протектор для волейбольных стоек | штук | 2 |
|  | Секундомер | штук | 1 |
|  | Сетка волейбольная с антеннами | комплект | 2 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 14 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Стойки | комплект | 1 |
|  | Табло перекидное | штук | 1 |
|  | Эспандер резиновый ленточный | штук | 14 |
| Для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол» | | | |
|  | Барьерлегкоатлетический | штук | 10 |
|  | Гантели массивныеот1до5кг | комплект | 2 |
|  | Корзинадлямячей | штук | 2 |
|  | Корзина для мячей (металлическая) | штук | 2 |
|  | Мячдля пляжного волейбола | штук | 12 |
|  | Мячнабивной(медицинбол)весомот1до5кг | штук | 12 |
|  | Мячтеннисный | штук | 12 |
|  | Насосдлянакачивания мячейвкомплектесиглами | штук | 2 |
|  | Протектордляволейбольных стоек | комплект | 2 |
|  | Разметкасукрепителями | комплект | 2 |
|  | Сетка волейбольная с антеннами | комплект | 4 |
|  | Скакалкагимнастическая | штук | 12 |
|  | Солнцезащитныйзонт | штук | 2 |
|  | Стойки | комплект | 2 |
|  | Стол | штук | 2 |
|  | Стулья | штук | 4 |
|  | Сумка для мячей (баул) | штук | 2 |
|  | Утяжелительдляног | комплект | 12 |
|  | Утяжелительдлярук | комплект | 12 |
|  | Фишки для разметки поля | комплект | 2 |
|  | Эспандеррезиновыйленточный | штук | 12 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | | | | | | | | | |
|  | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки для волейбола | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Наколенники | пара | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Футболка | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шорты (трусы) спортивные для юношей | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шорты эластичные (тайсы) для девушек | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол» | | | | | | | | | | | |
|  | Бейсболкатренировочная | штук | наобучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Жилетка | штук | наобучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюмветрозащитный | штук | наобучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивныйпарадный | штук | наобучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
|  | Кроссовкилегкоатлетические | пар | наобучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Майка | штук | наобучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
|  | Носки | пар | наобучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
|  | Носкипляжные | пар | наобучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Очкисолнцезащитные | штук | наобучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Полотенце | штук | наобучающегося | - | - | - | – | – | 1 | 1 | 1 |
|  | Рюкзактренировочный | штук | наобучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Термобелье (водолазкаитрико) | комплект | наобучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Топ с тайтсами/плавками (для девушек) | штук | наобучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Футболка | штук | наобучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
|  | Шапкаспортивная | штук | наобучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Шлепанцы | пар | наобучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Шорты(трусы)спортивные | штук | наобучающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
|  | Шортыэластичные(тайсы) | штук | наобучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

***Кадровые условия реализации Программы:***

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)[[2]](#footnote-3), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

**Информационно-методические условия реализации Программы**

**. Перечень информационного обеспечения Программы**

**5.1.Список литературы**

1. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2011

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ СДЮШОР.-М., 1982 (ГПН), 1983 (УТГ), (ГСС).

3. Волейбол/ Под. Ред. А. В. Беляева, М. С. Савина.- М., 2000

4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. -М., 1978

5. Железняк Ю. Д. Юный волейболист.- М., 1988

6. Железняк Ю. Д. Ивойлов А. В. Волейбол.- М., 1991

7. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998

8. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог- Иркутск,

9. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999

10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев,1999

11. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998

12. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта .-М., 1998

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М. Я. Набатниковой.-М.,1982

14. Платонов В. П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.-Киев,1997

15. Системы подготовки спортивного резерва.- М., 1999

16. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф. П. Суслова, Б. Н. Шустина.-М.,1995

**5.2. Перечень Интернет-ресурсов:**

1.[https://ru.wikipedia.org/wiki/**Волейбол**/](http://www.sambo.spb.ru/)

2. [http://www.volley.ru](http://www.volley.ru/)

3. [http://www.sportvprim.ru](http://www.sportvprim.ru/)

4. http://sportschools.ru

1. [↑](#footnote-ref-2)
2. [↑](#footnote-ref-3)