

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
**Невьянского городского округа**  
(МБОУ ДО СШ Невьянского городского округа)

---

Согласовано

Педагогическим Советом

Протокол № 01 от «02» 09 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО СШ



Е. А. Жаков

Приказ № 149-Д от «04» 09 2024 г.

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

Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики: **Маслакова Ирина Николаевна, тренер-преподаватель 1КК.**

**Клеянкина А.И., заместитель директора по УВР.**

г. Невьянск

2024 г.

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Министерства спорта России 15.11.2022 № 987 (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;
- подготовка резервов высококвалифицированных волейболистов.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

Программа спортивной подготовки спортивной дисциплины «волейбол» реализуется поэтапно:

- этап начальной подготовки, реализуемый 3 года, с минимальным возрастом зачисления учащихся от 8 лет. Наполняемость групп на данном этапе составляет 14 человек;

- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) реализуется 5 лет, минимальный возраст для зачисления учащихся составляет 11 лет, наполняемость групп - от 12 человек.

- этап совершенствования спортивного мастерства не имеет ограничений по продолжительности спортивной подготовки. На данный этап проводится отбор перспективных юных волейболистов старше 14 лет в количестве от 6 человек в группе.

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18	18
Общее количество часов в год	312	416	552-624	624-936	936

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, контрольные, открытые, восстановительные. При дистанционном обучении – самостоятельное изучение, выданного учебного материала, консультация, практическое занятие, посредством видеоконференции.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, групповая, в парах, малых группах, индивидуальная.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям. На каждом году подготовки этапа спортивной специализации и этапа совершенствования спортивного мастерства рекомендуется проводить тренировочные сборы. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности волейболистов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

На этапе начальной подготовки учебно-тренировочные мероприятия осуществляются только в каникулярный период, предельная продолжительность до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год.

На этапе спортивной специализации учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Первенству России, всероссийским и официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации и специальные учебно-тренировочные по общей и (или) специальной физической подготовке рекомендовано проводить до 14 суток. Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период осуществляются до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год.

На этапе совершенствования спортивного мастерства продолжительность учебно-тренировочных мероприятий в целях подготовки к международным спортивным соревнованиям составляет 21 сутки, к Первенству России, всероссийским соревнованиям – 18 суток; к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации – 14 суток. Учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке рекомендовано проводить до 18 суток, восстановительные мероприятия до 10 суток.

Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом комплексного медицинского обследования, продолжительностью до 3-х суток, но не более 2 раз в год.

Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в сборные Свердловской области и профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта актуальны для этапа спортивной специализации и этапа совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность данного сбора до 60 суток.

### 5.3. Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	3
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3

*Контрольные соревнования* (игры) позволяют оценить уровень подготовленности каждого волейболиста и команды в целом. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

*Отборочные соревнования* помогают выявить наиболее подготовленные команды для участия их в более крупных соревнованиях. Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями, но не всегда. Одним из основного отборочного соревнования может стать в том случае, когда команда не завоевала права пройти в следующий этап соревнований. Если команда уже является безоговорочным лидером соревнования и участником следующей его стадии, то отборочное соревнование автоматически теряет значение основного для этой команды.

*Основными соревнованиями* являются те, в которых волейболисту необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях волейболист должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

Требования, предъявляемые к участию волейболистов в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации волейболистов положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и правилам вида спорта «волейбол»;

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

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Команда принимает участие в спортивных соревнованиях, в соответствии с утвержденным в спортивной школе планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, сформированными в соответствии с Единым календарным планом Всероссийской федерации волейбола, Межрегиональной Ассоциации волейбола и Свердловской областной федерации волейбола. Допуск волейболистов к соревнованиям осуществляется на основании медицинского осмотра, который учащиеся проходят регулярно 2 раза в год.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочной, соревновательной, восстановительной деятельности волейболистов.

Учебно-тренировочный процесс организован в очной групповой форме. Учебный год начинается 1 сентября. Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных организаций.

На основании годового плана утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной и соревновательной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

### Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	до трех лет	свыше 3-х лет	свыше 3-х лет
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	10	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)				
		14		12		
1.	Общая физическая подготовка	96	116	112	94	94
2.	Специальная физическая подготовка	40	54	78	90	90
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	30	48	48
4.	Техническая подготовка	71	100	142	152	152
5.	Тактическая подготовка	32	56	76	90	90
6.	Теоретическая и психологическая подготовка	8	12	28	36	36
7.	Интегральная подготовка	56	66	62	76	76
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	8	8	10	10
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	15	15
10.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	3	4	8	13	13
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>552</b>	<b>624</b>	<b>624</b>

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения Первенства Свердловской области в качестве помощника спортивного судьи и секретаря;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства на 3-х этапах Первенства спортивной школы, города в различных возрастных группах;</li> <li>- беседа об этическом воспитании в спорте и уважительном отношении к решениям спортивных судей;</li> <li>- участие в семинаре судей по виду спорта «волейбол».</li> </ul>	<p>октябрь</p> <p>согласно календарю СОФВ</p> <p>ноябрь</p> <p>январь</p> <p>март</p> <p>декабрь</p> <p>сентябрь</p>
1.2.	Инструкторская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения разминки на учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- обучение составления конспекта учебно-тренировочного занятия в УТГ-3, в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- сопровождение наставнических пар;</li> <li>- беседа о сознательном отношении к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- проведение учебно-тренировочных занятий обучающимися групп УТ, в качестве помощника тренера-преподавателя в группах НП</li> </ul>	<p>в течение года</p> <p>апрель</p> <p>в течение года</p> <p>ноябрь</p> <p>февраль</p>
1.3.	Профессиональное самоопределение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в судейских семинарах;</li> <li>- беседа о профессии тренера-преподавателя</li> </ul>	<p>Согласно календарю СОФВ</p> <p>май</p>
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение «Веселых стартов» для учащихся младших групп;</li> <li>- участие в «Кроссе наций»;</li> <li>- участие в «Лыжне России»;</li> <li>- посещение и просмотр игр Чемпионата России, среди мужских и женских команд.</li> </ul>	<p>январь</p> <p>сентябрь</p> <p>февраль</p> <p>в течение года</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа о режиме дня и питании юного спортсмена;</li> <li>- беседа о профилактике травматизма;</li> <li>- беседа о здоровом образе жизни и закаливании организма;</li> <li>- беседа о вреде наркотиков и курения;</li> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима на учебно-тренировочных и восстановительных сборах</li> </ul>	<p>декабрь</p> <p>сентябрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p> <p>июнь</p> <p>август</p>

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	- беседа о гимне, гербе и флаге Российской Федерации; - беседа, посвященная Победе в Великой Отечественной войне; - беседа о героях-спортсменах; - беседа об выдающихся спортсменах-выпускниках нашей школы.	ноябрь май февраль март
3.2.	Практическая подготовка	- участие в турнирах, посвященных «Дню защитника Отечества»; - участие и проведение парадов открытия и закрытия на всех соревнованиях с исполнением гимна РФ; - встречи и беседы с ЗТР Карпозем Н.В.	февраль в течение года апрель
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	- просмотр игр учащихся старшего возраста обучающимися в группах НП; - сопровождение наставнических пар; - просмотр видеоматериалов с соревнований высокого уровня; - просмотр мотивационных художественных фильмов о спорте и спортсменах.	в течение года в течение года декабрь июнь август

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	- беседа «Победа, должна быть честной»; - беседа «Психологическая уравновешенность и стрессоустойчивость волейболиста».	ноябрь апрель	Группы НП свыше 1 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- просмотр игр Чемпионата России по волейболу; - беседа «Нет допингу на волейбольной площадке»; - беседа «Пропаганда принципов ЗОЖ и честной конкуренции»; - ознакомление с нормативными документами: международный стандарт ВАДА по тестированию, международный стандарт ВАДА «Запрещенный список», международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию препаратов».	В течение года май сентябрь в течение года	Акцент на поведение спортсменов в спорных ситуациях и действиях спортивных судей. Группы УТ свыше 1 года

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Этап подготовки	Содержание и формы проведения мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладение командным языком, умение отдать рапорт.</li> <li>- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.</li> <li>- Обучение командам и жестам судей во время учебно-тренировочных игр, Первенства спортивной школы, города.</li> <li>- Обучение ведению судейского протокола во время учебно-тренировочных игр, Первенства спортивной школы, города.</li> </ul>	<p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Судейство соревнований в качестве второго судьи, судьи-секретаря;</li> <li>- оформление судейской документации;</li> <li>- обучение на судейских семинарах;</li> <li>- судейство соревнований в младших возрастных группах, в качестве первого судьи;</li> <li>- проведение подготовительной части занятия в качестве помощника тренера;</li> <li>- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;</li> <li>- проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;</li> <li>- сопровождение наставнических пар.</li> </ul>	<p>В течение года</p> <p>По назначению В каникулярное время Февраль</p> <p>В течение года</p>

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

Этап подготовки	Содержание и формы проведения мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль за медицинскими допусками в группах НП (наличие справок);</li> <li>- проведение медицинского осмотра в группах, начиная с НП-2;</li> <li>- контроль за функциональным состоянием обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- выполнение специальных физических упражнений для восстановления;</li> <li>- витаминизация;</li> <li>- соблюдение сбалансированного питания;</li> </ul>	<p>сентябрь, январь октябрь, апрель</p> <p>в течение года</p> <p>в процессе занятий в период летних сборов</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение медицинского осмотра;</li> <li>- контроль за функциональным состоянием обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- проведение оперативного контроля и соблюдение санитарно-гигиенических требований;</li> <li>- выполнение специальных физических упражнений для восстановления;</li> <li>- витаминизация;</li> <li>- соблюдение сбалансированного питания;</li> <li>- посещение сауны; массаж.</li> </ul>	<p>октябрь, апрель в течение года</p> <p>в течение года</p> <p>в процессе занятий в период летних сборов</p>

В годовые циклы учебно-тренировочного процесса включаются педагогические средства восстановления волейболистов, которые выражаются в рациональной организации и проведении подготовительных и заключительных частей занятия, помогая организму волейболиста эффективно войти в работу, заметить первые признаки утомления и предотвратить мышечный дисбаланс. Правильный подбор средств и методов в основной части тренировки обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния волейболистов, эффективного протекания занятий. Этому же способствует оптимальное сочетание индивидуальной, групповой и командной форм работы, использование средств активного отдыха. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и соревнований применяются эффективные психологические средства восстановления – мышечная релаксация, дыхательные упражнения, положительная эмоциональная наполненность занятия, интересный и разнообразный досуг.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки, обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

#### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

***11.1. Ознакомление с основами безопасного поведения при занятиях волейболом:***

- К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности, правилам игры.
- При проведении учебно-тренировочных занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- Занятия по волейболу должны проводиться в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры, с надежно установленными и укрепленными волейбольными стойками и сеткой. Пол должен быть чисто вымытым и сухим.
- В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме и в спортивной обуви с нескользкой подошвой. Запрещено ношение украшений (кольца, серьги, цепочки и т.п.) во время занятий, ногти должны быть коротко острижены.
- Перед учебно-тренировочным занятием или игрой обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов. Начинать, делать остановки и заканчивать упражнения только по команде (сигналу) тренера-преподавателя. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера. После окончания занятия убрать в отведенное место спортивный инвентарь, проветрить спортивный зал. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

- При проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу возможно воздействие на спортсменов опасных факторов:

- игра отличается высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности;

- причинами травм могут стать плохо выполненная разминка, падения, прыжки, контакт с мячом, плохо подготовленная площадка, поэтому в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

- О каждом несчастном случае с обучающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

- Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

- Запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.

### ***11.2. Повышение уровня физической подготовленности.***

Систематическое развитие физических качеств, содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. Физическая подготовка складывается из общей и специальной физической подготовки, которые тесно переплетаются друг с другом. На начальном этапе обучения физическая подготовка направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

Определить достигнутый уровень физической подготовленности обучающихся, соответствующему этапу, позволяет сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов. Тестирование проводится дважды в год в апреле, октябре.

***11.3. Овладение начальными навыками выполнения технических приемов вида спорта «волейбол»*** является главной задачей технической подготовки.

***11.4. Получение общих знаний об антидопинговых правилах и их соблюдение.***

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

***11.5. Ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки*** определяет возможность

зачисления и перевода обучающихся, проходящих спортивную подготовку на начальном этапе, с учетом их возраста, пола и особенностью вида спорта «волейбол», в соответствии с периодом подготовки.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(этап спортивной специализации)

### ***11.6. Повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовленности учащихся.***

Основным видом контроля уровня физической подготовленности являются нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления и перевода в группу на этапе спортивной специализации. В дополнение к оценке уровня *технической подготовленности* и спортивной квалификации волейболиста нормативы общей и специальной физической подготовленности определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку в случае их перевода из одной организации в другую в соответствии с этапом спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «волейбол».

Контроль *уровня тактической подготовленности* осуществляется с помощью периодических оценок, полученных игроками в упражнениях и играх в индивидуальных, групповых и командных заданиях. Критерием оценки служит степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом функций игрока в команде.

Контроль *уровня теоретической подготовленности* осуществляется в течение всего этапа спортивной подготовки посредством бесед по заданным темам, в том числе реализуемым в рамках плана антидопинговых мероприятий.

*Уровень психологической подготовленности* волейболистов рассматривается на командном, личностном уровне с учетом индивидуальных особенностей. Волейболисту, в процесс игровых действий приходится воспринимать большое количество объектов и их элементов. Все это, предъявляет высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания, быстроте ориентировки. Основным содержанием деятельности сторон в соревнованиях по волейболу является конкурентная борьба, реализуемая в конфликтных ситуациях от момента ее возникновения до разрешения. При этом необходимо разгадать планы соперника и маскировать собственные действия и намерения. Все это предъявляет высокие требования к мышлению волейболистов, которое носит действенный характер. В групповых действиях волейболистов особенность мышления заключается в наглядно-образном характере, требующем развития пространственных и временных представлений, оперативности в оценке ситуации и принятии решения.

### ***11.7. Изучение правил безопасности при занятиях волейболом и успешное их применение в ходе учебно-тренировочного процесса и в спортивных соревнованиях.***

Для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» на этапе спортивной специализации учебно-тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных и располагающим, необходимым инвентарем и оборудованием подобранным, исходя из особенностей программного материала данного этапа подготовки. При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели и обучающиеся должны соблюдать правила техники безопасности, в группах должен проводиться инструктаж не реже 2 раз в год.

### ***11.8. Соблюдение режима учебно-тренировочных занятий.***

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе спортивной специализации, заключается в непрерывности учебно-тренировочного процесса и ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающим в себя самостоятельную работу по индивидуальным планам, продолжительность, которой составляет не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом

### ***11.9. Изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля.***

Психологическая саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Под самоконтролем понимается наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Анализируя, психоэмоциональное, функциональное, физическое состояние спортсмена, тренер-преподаватель вносит корректировки в учебно-тренировочный процесс, помогая волейболисту выйти на оптимальный уровень подготовки к соревновательной деятельности. Помогает спортсмену в создании и ведении дневника самоконтроля, тем самым повышая уровень самосознания обучающегося. В дневнике, в первую очередь, должны получить отражение субъективные данные о переносимости выполняемых физических нагрузок: степень утомления после работы, желание, с которым она выполняется, чувство удовлетворения после нее. Фиксируются объективные показатели состояния с юного спортсмена: ЧСС до и после нагрузок, вес, качество сна, аппетит. Ведение дневника позволяет отслеживать повседневные (фоновые) состояния, корректировать предстартовые состояния и распределение нагрузок.

Большое значение на данном этапе имеет предстартовая настройка спортсмена перед соревнованиями. Если физическая разминка готовит организм и его системы, то психологическая разминка включает психику, выводит ее на необходимый уровень возбуждения, создает условия для эффективной реализации в экстремальных условиях соревновательной борьбы.

### **11.10. Овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол».**

Теоретическая подготовка волейболиста – одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и соревнованиях. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т.д. На этапе спортивной специализации обучающиеся проходят углубленное изучение правил вида спорта «волейбол», что позволяет им в процессе соревнований помогать в судействе игр и ведении протоколов соревнований. Учащиеся знакомятся с правами и обязанностями участников соревнований, правилами поведения на соревнованиях разного ранга. Большое внимание уделяется изучению рациональной техники и тактики, в учебно-тренировочном процессе, что помогает в достижении высокого спортивного результата.

### **11.12. Изучение и соблюдение антидопинговых правил.**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в отделении разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации такого плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования волейболистами запрещенных в спорте субстанций и методов.

### **11.13. Выполнение контрольно-переводных нормативов и достижение уровня спортивной квалификации.**

Требования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Требования к обучающимся на учебно-тренировочном этапе

Учебно-тренировочный этап	На начало года	На конец года
До трех лет	Выполнение нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовке.	Выполнение нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовке. Уровень спортивной квалификации не устанавливается.
Свыше трех лет	Выполнение нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовке. Уровень спортивной квалификации не устанавливается.	Выполнение нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовке. Спортивные разряды: III юношеский, II юношеский, I юношеский, 3 спортивный, 2 спортивный.

### ***11.14. Участие в соревнованиях.***

Опыт и стабильность в соревновательной деятельности обучающихся проявляются после выступлений на официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году обучения этапа спортивной специализации, что в дальнейшем обучении позволяет участвовать в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с 4-го года. Участие и демонстрация спортивных результатов в соревновательных мероприятиях регионального и всероссийского уровня, успешное выполнение контрольно-переводных нормативов позволяют обучающимся выполнять требования ЕВСК для присвоения массовых и спортивных разрядов.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

#### ***Контрольные упражнения по общей физической подготовке:***

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

2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* И.П. упор лежа на полу, тело и ноги составляют одну линию, грудь прижата к поверхности, ладони направлены вперед и упираются в пол, локти не разведены более 45\*, стопы упираются в пол. Отжимание происходит до полного и одновременного выпрямления рук, затем возвращение в И.П. При этом линия тела и ног должна оставаться прямой.

3. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).* Выполняется из И.П. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения, при третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат.

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

5. *Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)* выполняется из И.П. лежа на спине, руки за головой в «замок», ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Выполняется поднимание туловища, максимальное количество раз за 1 минуту.

#### ***Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:***

1. *Челночный бег 5х6 м.* На расстоянии 6 м. чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 метров пять раз. При измерении движения в обратном

направлении, обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Выполняется одна попытка.

2. *Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя.* Бросок выполняется с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

3. *Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран». Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, с взмахом рук). Из трех попыток засчитывают лучший результат.

В ходе процесса спортивной подготовки на начальном и учебно-тренировочном этапе регулярно осуществляется контроль и учет уровня физической и технической подготовленности волейболистов. Данные операции реализуются в рамках педагогического контроля, который подразумевает оценку результатов процесса общей и специальной физической подготовки. В течение годового цикла в группах проводится оперативно-текущий контроль уровня физической подготовленности, который осуществляется в ходе выполнения упражнений с целью оценки реакции организма волейболиста на тренировочную нагрузку. Оценивается:

- частота сердечных сокращений (ЧСС);
- затраты времени на выполнение упражнения;
- внешние показатели самочувствия и работоспособности и др.

Контроль уровня физической подготовленности предполагает применение контрольных упражнений в начале и в конце определенного этапа годового цикла подготовки. При проведении процедуры сдачи контрольных нормативов необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- условия выполнения теста должны быть стандартными;
- контрольные испытания должны быть постоянны на протяжении всего годового цикла;
- сдача нормативов должна проводиться и оцениваться одним и тем же тренером (тренерами);
- волейболисты должны быть мотивированы на демонстрацию наилучшего результата;
- к тестированию могут быть допущены только здоровые волейболисты;
- результаты тестирования необходимо довести до сведения волейболистов.

***Контрольные упражнения по технической подготовке на этапе начальной подготовки до года:***

1. *Передача мяча сверху двумя руками над собой.* Высота передачи не менее 1 м от уровня головы. Передачу необходимо выполнять в пределах

передней зоны. Передняя зона ограничена двумя боковыми линиями, линией атаки и средней линией. Высоту передачи можно определять относительно высоты сетки. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

2. *Передача мяча сверху двумя руками в стену.* Высота передачи в стену 1 м от уровня головы. Расстояние от стены 1-2 м. На стене и на полу делаются соответствующие отметки на указанном расстоянии. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

3. *Прием мяча, подброшенного от сетки, снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3.* Исходное положение игрока – в зоне 6 в стойке волейболиста. Из зоны 3 в зону 6 на одной стороне площадки выполняется подброс мяча. Высота траектории подброса - 2,5-3 м. Волейболист выполняет прием мяча снизу, двумя руками в зону 3, повторив траекторию подброса. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.

4. *Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с одного (напрыгивающего) шага.* На полу, в зоне 4 на расстоянии 1-1,5 м от сетки, наносится разметка в виде квадрата со сторонами 1 м на 1 м, за ним, в сторону линии атаки, наносится второй такой же квадрат. Высота сетки 200 см. Испытуемый стоит на расстоянии одного напрыгивающего шага от первого (дальнего от сетки) квадрата. Необходимо выполнить бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с одного (напрыгивающего) шага, выполнив следующие условия: приземление на две ноги в следующий квадрат, мяч должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается пять попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники прыжка и броска теннисного мяча.

5. *Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3 м.* Высота сетки для мальчиков 215 см, для девочек - 205 см. Выполняется верхняя прямая подача через сетку от линии, расположенной на расстоянии 3 м от сетки. При выполнении подачи наступать на линию запрещено. Мяч после подачи должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

***Контрольные упражнения по технической подготовке на этапе начальной подготовки свыше года:***

1. *Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 после подброса из зон 1 и 5.* Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками за голову. Выполняется передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 в мишень. Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 3. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 2-3 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются

мишени (обручи), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии - 1 м и 20-30 см от сетки. Каждому учащемуся дается пять попыток. По две попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Прием мяча снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3.* Выполняется бросок мяча из 6 зоны, где расположен волейболист. Принимая мяч в зоне 6, волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

3. *Прием мяча снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3 на точность.* Выполняется верхняя прямая подача, из зоны подачи, в зону, где расположен волейболист. Принимая мяч в зоне 6, волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. *Нападающий удар по ходу разбега (двухшажного) в правую половину площадки из зоны 4 по мячу, подброшенному снизу двумя руками.* На противоположной от испытуемого стороне площадки размечена ее правая половина. Высота сетки для мальчиков 215 см, для девочек - 205 см. Один из волейболистов выполняет подброс мяча способом снизу двумя руками, находясь в зоне 4. Испытуемый из исходного положения в зоне 4 выполняет прямой нападающий удар по ходу разбега (двухшажного) в правую половину площадки по подброшенному мячу. Направление разбега и направление полета мяча после нападающего удара должны совпадать. Если подброс был выполнен плохо, нападающий удар не совершается. Волейболисту дается пять попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники нападающего удара, мяч должен лететь по нисходящей траектории и попасть в указанную половину площадки.

5. *Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую половину площадки из зоны 4 с передачи мяча из зоны 3.* На противоположной от испытуемого стороне площадки размечена ее правая половина. Высота сетки для мальчиков 215 см, для девочек - 205 см. Один из волейболистов выполняет передачу мяча сверху двумя руками, находясь в зоне 3. Испытуемый из исходного положения в зоне 4 выполняет прямой нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую половину площадки по подброшенному мячу. Направление разбега и направление полета мяча после нападающего удара должны совпадать. Волейболисту дается пять попыток. В зачет идут попытки,

выполненные без нарушения техники нападающего удара, мяч должен лететь по нисходящей траектории и попасть в указанную половину площадки.

6. *Верхняя прямая подача через сетку с 6-ти метровой отметки.* Высота сетки для мальчиков 215 см, для девочек 205 см. Выполняется верхняя прямая подача через сетку с шестиметровой линии. При выполнении подачи наступать на линию запрещено. Мяч после подачи должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

7. *Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи.* Высота сетки для мальчиков 215 см, для девочек 205 см. Выполняется верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи. При выполнении подачи наступать на лицевую линию запрещено. Мяч после подачи должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 2-5.

Таблица 2

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

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

Таблица 3

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 для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации (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 по технической подготовке на этапе начальной подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки		
		1 год	2 год	3 год
1.	Передача мяча сверху двумя руками над собой	5 из 10		
2.	Передача мяча сверху двумя руками в стену	8 из 10		
3.	Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.		4 из 5	5 из 5
4.	Приём мяча снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3, после подброса мяча из зоны 3	5 из 10		
5.	Приём мяча снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3, после подброса мяча с другой стороны из зоны 6		4 из 5	
6	Приём мяча снизу двумя руками из зон 6 в зону 3 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи).			4 из 5
7	Бросок теннисного мяча, с одного шага	4 из 5		
8	Нападающий удар по ходу разбега (двухшажного) в правую (левую) половину площадки из зоны 4, с подброса мяча.		4 из 5	5 из 5
9	Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча.			4 из 5
10	Верхняя прямая подача с 3-х метровой линии	5 из 10		
11	Верхняя прямая подача с 6-ти м отметки		5 из 10	
12	Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи			5 из 10

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке  
на учебно-тренировочном этапе

№ п/п	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочный этап		
		1 год	3 год	свыше 3-х лет
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4, после подброса мяча из зоны 1 и 5	5 из 5		
2.	Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 3 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5.	4 из 5	5 из 5	
3.	Передача мяча сверху двумя руками из зоны 2 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.			4 из 5
4	Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 4 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5.			4 из 5
5.	Приём мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 3 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи)	5 из 7	6 из 7	
6	Приём мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи).			5 из 7
7.	Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча.	4 из 5	5 из 5	5 из 5
8.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи мяча.			3 из 5
9.	Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи в левую (правую) половину площадки.	4 из 5	5 из 5	
10	Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи по зонам.			5 из 7
11	Блокирование (одиночное) прямого нападающего удара по ходу разбега.		2 из 5	3 из 5

б) Перевод по годам обучения (итоговая аттестация) на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке и подтверждении уровня квалификации.

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

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

##### ***Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка – важная составляющая процесса становления спортивного мастерства игроков. Она позволяет увеличить эффективность всех сторон процесса спортивной подготовки, способствует реализации таких общих педагогических принципов, как сознательность и активность. В конечном счете, знания теоретического плана обеспечивают более профессиональный подход в деле формирования профессионального волейболиста.

##### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

***Тема 1. История возникновения и развития волейбола.*** Истоки возникновения игры в мире и в СССР. Достижения советских и российских волейболистов. Популяризация игры в России. Результаты выступлений национальных команд на международной арене.

***Тема 2. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.*** Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

***Тема 3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.*** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

***Тема 4. Закаливание организма.*** Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

***Тема 5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.*** Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

***Тема 6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.*** Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.

***Тема 7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «волейбол».*** Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды

(жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

**Тема 8. Режим дня и питание обучающихся.** Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

**Тема 9 Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.** Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)

**Тема 1. Физиологические основы физической культуры.** Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

**Тема 2. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.** Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

**Тема 3. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.** Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

**Тема 4. Психологическая подготовка.** Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

**Тема 5. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.** Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

**Тема 6. Правила вида спорта «волейбол».** Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка**

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

Главная задача разминочного комплекса – подготовка всех функциональных систем организма, прежде всего опорно-двигательного

аппарата игроков к основной части тренировочного занятия, совершенствование отдельных физических качеств игроков, проработка отдельных элементов волейбольных навыков, способов перестроений группы, общеигровых способностей.

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на разных годах обучения на начальном этапе, по программе спортивной подготовки. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например, легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

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

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60 м. Эстафетный бег с этапами до 20-30 м. Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: на одной, двух ногах, через планку с прямого разбега; в высоту с разбега. Метания: теннисного мяча, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока; на дальность.

*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 футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(этап спортивной специализации)

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам обучения этапа спортивной специализации определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов и включает в себя

увеличение объема индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Большое значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

*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:* 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 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 стену 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, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

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.

Необходимо в сенситивные периоды (таблица 6) акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 лет и

в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов возраст 12-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма – возраст 15-18 лет.

У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. На протяжении этапа спортивной специализации эффективность средств волейбола возрастает, таким образом, объем физической подготовки уменьшается и доходит до 15-20 % времени, отводимого на занятия, в группах 3-5 годов обучения.

Таблица 6

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды  
развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	12	13	14	15	16	17
Длина тела	+	+	+	+		
Мышечная масса	+	+	+	+		
Быстрота						
Скоростно-силовые качества	+	+	+			
Сила	+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+
Гибкость						
Координационные способности	+					
Равновесие	+	+	+			

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

**Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) на начальном и учебно-тренировочном этапах направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением и совершенствованием обучающимися техники и тактики игры. Основным средством СФП являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (силу кистей рук, увеличение их подвижности, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие мышц ног, прыгучесть, специальную

выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.).

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Среди средств специальной физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: теннисными, набивными, баскетбольными мячами; со скалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей и девушек 9-12 лет 1-2 кг, в упражнениях, подготавливающих к подачам и направляющим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 9-12 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина.

*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.

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. 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.

*Упражнения для силы кистей и рук.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Выполнение комплекса с резиновым амортизатором.

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

*Бег.* 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. Различные варианты бега: скрестным шагом, приставным шагом, с подскоками, с подскоками и поворотами. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*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). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

*Прыжки 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 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.

*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 запястья, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа, 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 степы (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).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* 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).

Многokратные 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). Многokратные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Многokратные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многokратные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многokратные 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. Многokратные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

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

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

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

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многokратно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой 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. Совершенствование метания малых мячей на точность. 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 вбрасывает 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, тактическая, интегральная подготовка***

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ 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 правой).

### ***Техника защиты***

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

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

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

### ***Тактическая подготовка***

#### ***Тактика нападения***

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

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

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

#### ***Тактика защиты***

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

перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

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

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

### ***Интегральная подготовка***

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

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

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

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

5. Многократное выполнение изученных технических приемов (отдельно, в сочетаниях).

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДО ГОДА**

### ***Техническая подготовка***

#### ***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.

3. *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.

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

5. *Поддачи*: 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; поддачи (подряд 5 попыток); поддачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

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

### ***Техника защиты***

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

2. *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.

*3.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.

### ***Тактическая подготовка***

#### ***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 па 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.

*2. 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.

*3. 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.

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

### ***Интегральная подготовка***

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача-прием, нападающий удар-блокирование, передача-прием. Поточное выполнение технических приемов.

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр – преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СВЫШЕ ГОДА**

#### ***Техническая подготовка***

##### ***Техника нападения***

1. *Перемещения:* совершенствование навыков 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.

4. *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 слабой рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

### *Техника защиты*

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

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

3. *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***

#### ***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.

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

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

#### ***Тактика защиты***

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

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 б 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 б 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, б, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. *Командные действия*: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, б, 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».

### ***Интегральная подготовка***

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

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

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

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

5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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

**15. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «волейбол»**

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП 1 год	НП 2 год	НП 3 год	ТГ 1 год	ТГ 2 год	ТГ 3 год	ТГ 4 год	ТГ 5 год
		Количество часов в неделю	6 ч	8 ч	8 ч	10ч	10 ч	12 ч	12 ч
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>96</b>	<b>116</b>	<b>116</b>	<b>118</b>	<b>118</b>	<b>118</b>	<b>94</b>	<b>124</b>
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>87</b>	<b>90</b>	<b>104</b>
<b>3</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	-	-	-	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>54</b>
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>71</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	<b>152</b>	<b>152</b>	<b>170</b>
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>90</b>	<b>100</b>
<b>6.</b>	<b>Теоретическая и психологическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>42</b>
6.1	История возникновения и развития волейбола.	1	1	1	2	2	2	2	2
6.2	История возникновения Олимпийского движения				2	2	2	2	2
6.3.	Место и роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья и формировании личностных качеств.	1	1	1	2	2	2	2	2
6.4	Гигиенические знания, умения и навыки. Основы спортивного питания		1	1	2	2	4	4	5
6.5.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	1	2	2	2	2	4
6.6.	Физиологические основы ФК. Самоконтроль.	1	1	1	2	2	2	4	4
6.7.	Основы техники и тактики игры	1	2	2	2	2	6	6	7
6.8.	Правила игры в волейбол	1	2	2	2	2	4	4	4
6.9.	Оборудование и инвентарь		1	1	2	2	2	2	2
6.10.	Требование по технике безопасности	1	1	1	2	2	2	2	2
6.11.	Психологическая подготовка	1	1	1	2	2	4	6	8
<b>7.</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>56</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>86</b>
<b>8.</b>	<b>Контрольные мероприятия, тестирование и контроль</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>9.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	-	-	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>18</b>
<b>10</b>	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>20</b>
	<b>Общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

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

16. 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 и 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.

Исходя из особенностей биологического возраста волейболистов и особенностей их развития, минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки должен составлять 8 лет на календарный год зачисления.

Для зачисления на учебно-тренировочный этап, возраст учащегося должен составлять 11 лет на календарный год зачисления.

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

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 7);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 8);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 7

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Доска тактическая	штук	1
2.	Корзина для мячей	штук	2
3.	Маты гимнастические	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	30
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	8
6.	Мяч теннисный	штук	14
7.	Мяч футбольный	штук	1
8.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
9.	Секундомер	штук	1
10.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
11.	Скакалка гимнастическая	штук	14
12.	Скамейка гимнастическая	штук	4
13.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

#### 17. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками.

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «волейбол», в спортивной школе 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), 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).

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

18.4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Таблица 8

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося			1	2
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося			1	1
3	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося			1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося			1	1
5	Наколенники	пар	на обучающегося			1	1
6	Носки	пар	на обучающегося			2	1
7	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося			1	1
8	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося			1	1
9	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1
10	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

*Перечень информационно-методического обеспечения*

- 1) Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011.
- 2) Волейбол: теория и практика: Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта /под ред. В.В. Рыцарева. – М.: Спорт, 2016.
- 3) Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019.
- 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) Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019.
- 8) Залетаев, И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
- 9) Марков, К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
- 10) Марков, К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 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) Сингина, Н.Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014.
- 15) Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.
- 16) Спортивные игры /Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., 2000.
- 17) Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. проф. образования /Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 5-е изд. - М.: Академия, 2012.
- 18) Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.
- 19) Фомин, Е.В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов: Методическое пособие/ Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2017.
- 20) Фомин, Е.В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов: Учебно-методическое пособие/ Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2020.
- 21) Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018.

*Перечень Интернет-ресурсов*

- 1) Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] ([www.gto.ru](http://www.gto.ru))
- 2) Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] ([www.volley.ru](http://www.volley.ru))
- 3) Министерство спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- 4) Олимпийский комитет России [электронный ресурс] (<http://www.olympic.ru/>).
- 5) Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] ([rusada.ru](http://rusada.ru)).
- 6) Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org))
- 7) Областная Федерация волейбола [электронный ресурс] (<http://www.volley-ural.ru/>).
- 8) Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области [электронный ресурс] (<http://minsport.midural.ru/>).
- 9) Министерство общего и профессионального образования Свердловской области [электронный ресурс] (<http://www.minobraz.ru/>).



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334550

Владелец Жаков Евгений Андреевич

Действителен с 22.07.2024 по 22.07.2025