Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Старт»
(МБУ ДО СШОР «Старт»)
663691, Красноярский край, г. Зеленогорск, ул. Гоголя, д. 22а, тел.: 8(39169)4-30-58
e-mail: sportstart19@mail.ru ОГРН 1022401486711, ИНН/КПП 2453006237/245301001
наименование, адрес, телефон, адрес электронной почты, ОГРН, ИНН/КПП

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
Протокол от 30.05.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МБУ ДО СШОР «Старт»
от 22.06.2023 г. № 02-01/61

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1218 в соответствии с требованиями Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 987.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается;
- этап высшего спортивного мастерства – не устанавливается.

Возраст обучающихся – от 8 лет и старше.

Авторы-составители:
Заместитель директора по СП и МР — Горбань Галина Владимировна
Инструктор-методист физкультурно-спортивной организации — Панкова Дарья Николаевна

Красноярский край,
ЗАТО г. Зеленогорск, 2023 г.

Оглавление

1. Общие положения 4
1.1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» 5
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» 5
1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности 5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» 6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки 6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» 7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» 7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план 12
2.5. Календарный план воспитательной работы 15
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики 17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 19
3. Система контроля 22
3.1. Планируемые результаты освоения Программы относительно этапов спортивной подготовки 22
3.2. Текущий контроль успеваемости обучающихся 23
3.3. Промежуточная успеваемость обучающихся 24
4. Рабочая программа 26
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки 26
4.2. Учебно-тематический план 40
4.3. Календарный учебный график 41
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 41
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 44
6.1. Материально-технические условия 44
6.2. Кадровые условия 47
6.3. Информационно-методические условия 47
7. Приложение № 1 49
8. Приложение № 2 51
9. Приложение № 3 52
10. Приложение № 4 55
11. Приложение № 5 57
12. Приложение № 6 65

13. Приложение № 7 67
14. Приложение № 8 71

Приложения к Программе, утверждаемые ежегодно:

1. Календарный учебный график МБУ ДО СШОР «Старт» на учебный год.
2. Учебный план МБУ ДО СШОР «Старт» дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» на учебный год.

1. Общие положения

1.1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», спортивной дисциплины «волейбол» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Старт».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минспорта России от 15.11.2022 г. № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – ФССП);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- 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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

В Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Старт» (далее – Учреждение) спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ (СС));
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Волейбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. У команды есть три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом одной рукой по летящему мячу направляет мяч над сеткой на сторону соперника. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, а ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

В игре на игровой площадке размером 18х9 м всегда участвуют 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25; и т. д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2:2, решающая 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

Соревнования по виду спорта «волейбол» в мире проводятся в строгом соответствии с Правилами игры, утвержденными Международной федерацией волейбола (далее – ФИВБ), и регламентом соревнований, утвержденным в зависимости от статуса спортивных соревнований международной,

континентальной или национальной федерацией волейбола. Официальный перевод Правил игры на русский язык осуществлен Общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «волейбол».

Спортивные дисциплины по виду спорта «волейбол» Всероссийского реестра видов спорта представлены в таблице № 1.

Таблица № 1.

Спортивные дисциплины по виду спорта «волейбол»

1.	Волейбол	012 000 2 6 1 1 Я	Волейбол	012 001 2 6 11 Я
			Пляжный волейбол	012 002 2 6 1 1 Я
			Волейбол на снегу	012 003 4 8 1 1 Л

Спортивные соревнования проводятся в возрастных группах (минимальный возраст обучающегося для допуска к спортивным соревнованиям в возрастной группе).

В соответствии с Правилами проведения соревнований ФИВБ (FIVB Event Regulations) соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

- мужчины, женщины; юниоры, юниорки до 23 лет;
- юниоры, юниорки до 22 лет;
- юниоры, юниорки до 21 года;
- юниоры, юниорки до 20 лет;
- юноши, девушки до 19 лет;
- юноши, девушки до 18 лет;
- юноши, девушки до 17 лет;
- юноши, девушки до 16 лет;
- юноши, девушки до 15 лет;
- юноши, девушки до 14 лет.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 2.

Таблица № 2.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)[1]	Возрастные границы обучающихся (лет)	Минимальный количественный состав групп (человек)[2]	Максимальный количественный состав групп (человек)

[1] Программа может реализовываться в сокращённые сроки в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения (во исполнение пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона от

Для спортивной дисциплины «волейбол»				
Этап начальной подготовки	3	8	14	18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6	По фактической наполняемости[3]
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	6	

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Объем Программы представлен в таблице № 3.

Таблица № 3.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12,15	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	624,780	936	1248

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

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

– учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой, спортивной сборной командой);

29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

[2] Подпункт 4.3 приказа Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

[3] С учётом наличия учащихся, имеющих уровень спортивной квалификации - I спортивный разряд.

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная аттестация;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Непрерывность учебно-тренировочного процесса в учебные дни, выпадающие на нерабочие общероссийские праздничные дни, а также в дни отсутствия тренера-преподавателя на рабочем месте в связи с болезнью, нахождением в отпуске, нахождением в служебной командировке и других случаях, предусмотренных законодательством РФ, обеспечивается:

- организацией участия обучающихся в тренировочных мероприятиях (сборах), проводимых МБУ ДО СШОР «Старт» и (или) иными учреждениями дополнительного образования, физкультурно-спортивными организациями и иными организациями;
- организацией и обеспечением функционирования летнего спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей;
- организацией и обеспечением функционирования профильных спортивных лагерей;
- организацией самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- выполнением обучающимися самостоятельно заданий, данные тренерами-преподавателями в рамках реализации учебного плана программы.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности подготовки:

- комплектование групп подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичного цикла спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной

подготовки указаны в таблице № 4.

Таблица № 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

Объем и виды соревновательной деятельности указан в таблице № 5.

Таблица № 5.

Объем и виды соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования. Проводятся с целью контроля над уровнем подготовленности обучающегося. Проверяется эффективность прошедшего этапа

подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования. Целью этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Обучающийся направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающийся при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды

Российской Федерации.

При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Форма индивидуального учебного плана представлена в Приложении № 1 к Программе.

Иные виды (формы) обучения – инструкторская и судейская практика, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Объем самостоятельной подготовки и ее продолжительность может составлять менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в Приложении № 2 к Программе.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «волейбол» представлен в таблице № 6.

Таблица № 6.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «волейбол»

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	10	12	12,15	18 -24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		14 -18		12 -18			6 -12	6 -12
		Минимальное-максимальное количество учебных часов, отведенное на виды подготовки и иные мероприятия						
1.	Общая физическая подготовка	65– 70	84 – 90	93-124	112-149	93-124 117-156	74-93	87-112
2.	Специальная физическая подготовка	25 – 30	37 – 43	67-78	81-93	87-99 109,4-124,8	196-215	237-262
3.	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	26-72	31-87	31-93 39-117	46-140	62-212
4.	Техническая подготовка	51 – 56	71 – 78	119-140	143-168	143-174 179,4-218,4	215-262	249-349
5	Тактическая подготовка	9 – 12	15 – 20	31-43	37-52	37-62 46,8-78	62-99	83-141

	Теоретическая подготовка	9 – 12	15 – 20	31-43	37-52	37-62 46,8-78	62-99	83-141
	Психологическая подготовка	9 – 12	15 – 20	31-43	37-52	37-62 46,8-78	62-99	83-141
6	Инструкторская практика	–	–	2-7	3-9	3-12 3,9-15,6	4-18	6-24
	Судейская практика	–	–	2-7	3-9	3-12 3,9-15,6	4-18	6-24
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1-3	1-6	2-8	4-8 5,2-10,4	12-18	20-41
	Восстановительные мероприятия	-	1-3	1-6	2-8	4-8 5,2-10,4	12-18	20-41
	Контрольные мероприятия (тестирование, собеседование,мониторинг, диагностика)	2-4	1-3	1-6	2-8	4-8 5,2-10,4	12-18	20-41
8	Интегральная подготовка	39 – 44	46 – 53	52-72	62-87	62-93 78-117	93-140	124-212
Общее количество часов в год		234	312	520	624	624 780	936	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Основные задачи воспитательной работы Программы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении № 3 к Программе. План разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы Учреждения.

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

Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для страны в целом. Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами; не менее важно формирование у обучающихся установки о нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне. Задача антидопинговой работы – не ограничиваясь информированием, подвести обучающихся к убеждению о недопустимости допинга как следствию личностного выбора.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающиеся и персонала обучающиеся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена в разделе «Антидопинг» официального сайта Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий представлен в таблице № 7.

Таблица № 7.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Наименование темы
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции)	3 раза в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике: 1. «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил». 2. «Последствия допинга в спорте для здоровья обучающегося». 3. «Ответственность за нарушение антидопинговых правил».
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата на официальном сайте РУСАДА согласно возрастной категории.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия (беседы, лекции)	3 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике: 1. «Виды нарушения антидопинговых правил». 2. «Последствия допинга в спорте для здоровья обучающегося». 3. «Ответственность за нарушение антидопинговых правил».
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата на официальном сайте РУСАДА согласно возрастной категории.
	Теоретическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)».	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Происходит знакомство с сервисом «Проверить лекарство» на официальном сайте РУСАДА.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	Теоретические занятия (беседы, лекции)	3 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике: 1. «Виды нарушения антидопинговых правил».

высшего спортивного мастерства			2. «Последствия допинга в спорте для здоровья обучающегося». 3. «Ответственность за нарушение антидопинговых правил».
	Теоретическое занятие «Информирование обучающихся об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах».	1 раз в год	Информирование обучающихся о запрещенных веществах, ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата на официальном сайте РУСАДА согласно возрастной категории.
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов»	1 раз в год	Использование сервиса «Проверить лекарство» на официальном сайте РУСАДА для проверки лекарственных препаратов.

2.7. План инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика – процесс овладения обучающимися теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований и в области проведения учебно-тренировочных занятий.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) с первого года обучения.

Первый год обучения:

- освоение терминологии, принятой в волейболе;
- овладение командным языком, умение отдать рапорт;
- проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- в качестве дежурного подготовка мест для учебно-тренировочного процесса, инвентаря и оборудования.

Второй год обучения:

- умение вести наблюдения за обучающегосями, выполняющими технические приемы игры, и находить ошибки;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче;
- судейство на учебных играх в своей команде (по упрощенным правилам).

Третий год обучения:

- освоение терминологии, принятой в пляжном волейболе;

- вести наблюдения за обучающегосями, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения);
- судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

Четвертый год обучения:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;
- проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;
- судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу, волейболу и пляжному волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год обучения:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с командой;
- проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры;
- проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол;
- поведение соревнований по мини-волейболу, волейболу и пляжному волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе;
- выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи. Составление календаря игр.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Первый год обучения:

- проведение занятий по классическому или пляжному волейболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки;
- составление рабочих планов, конспектов занятий;
- составление положения о соревнованиях;
- практика судейства на соревнованиях по волейболу или пляжному волейболу в спортивной школе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях;
- участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Свыше двух лет обучения:

- проведение учебно-тренировочного занятия по тактической подготовке с командой;
- составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки связующих и нападающих игроков;
- составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры;

- составление положения о соревнованиях в масштабах района, города;
- практика судейства по основным обязанностям членов бригады судей;
- организация и проведение соревнований по волейболу или пляжному волейболу в коллективе, районе.

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Углубленные медицинские обследования обучающихся, входящих в составы спортивных сборных команд Красноярского края. Российской Федерации проводятся в соответствии с программой, утвержденной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н (ред. от 22.02.2022) «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238).

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий представлен в Таблице № 8.

Таблица № 8.

№ п/п	Мероприятия и средства	Этапы подготовки/периодичность проведения мероприятий			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенствования спортивного	Этап высшегоспортивного мастерства
1.	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев		1 раз в 6 месяцев	
2.	Периодические медицинские осмотры по углубленной программе медицинского		1 раз в 6 месяцев		

	обследования	
3.	Этапные и текущие медицинские обследования	в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями
4.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы	в течении учебного года
5.	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки	
6.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью	
7.	Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы	
8.	Контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников	

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических, и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Примерный план применения восстановительных средств и проведения восстановительных мероприятий представлен в Таблице № 9.

Таблица № 9

№ п/п	Мероприятия и средства	Задачи	Методические указания
Этап начальной подготовки			
1.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочномзанятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиеническийдуш, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Чередование различныхвидов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активногоотдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
2.	Упражнения нарастяжение.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировочного занятия,	3 мин.
	Разминка.		10 – 20 мин.
	Массаж.		5 – 15 мин. (разминание 60%).

	Искусственная активизация мышц.	разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий и соответствие сеобъема и интенсивности ФСО обучающихся.	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С.
	Психорегуляция мобилизующей направленности.		3 мин. само- и гетерорегуляция
23.	Чередование тренировочных нагрузок похарактеру и интенсивности.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	В процессе тренировки.
	Восстановительный массаж, возбуждающийточечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).		3 – 8 мин.
	Психорегуляция мобилизующей направленности.		3 мин. само- и гетерорегуляция.
4.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	8 – 10 мин.
5.	Локальный массаж, массажмышц спины.	Ускорение восстановительного процесса.	8 – 10 мин.
	Душ – теплый / умеренно холодный теплый.		5 – 10 мин.
	Психорегуляция реституционной направленности.		Саморегуляция, гетерорегуляция.
6.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Восстановительное учебно-тренировочное занятие
	Сауна, общий массаж		После учебно-тренировочного занятия.
7.	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочным занятиям, профилактика перенапряжений.	Восстановительное учебно-тренировочное занятие, туризм.
	Сауна, общий массаж, душ.		После учебно-тренировочного занятия.
	Психорегуляция реституционной направленности.		Саморегуляция, гетерорегуляция.
8.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Физическая и психологическая подготовка к новому	Восстановительные учебно-тренировочные

		циклу нагрузок, профилактика переутомления.	занятия ежедневно.
	Сауна.		1 раз в 3 – 5 дней.
9.	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.	Обеспечение биоритмических процессов.	4300-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

3. Система контроля

3.1. Планируемые результаты освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвёртого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Освоение Программы сопровождается текущим контролем обучающихся и промежуточной аттестацией.

3.2. Текущий контроль успеваемости обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренерами-преподавателями на учебно-тренировочных и спортивных мероприятиях в течение всего учебного года.

Порядок, формы, периодичность, а также количество обязательных

мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно с учетом контингента обучающихся, этапа спортивной подготовки и содержания учебно-тренировочного материала.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- тестирование по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка) обучающихся;
- мониторинг результатов выступлений на спортивных соревнованиях;
- собеседование для оценки уровня теоретической подготовки;
- диагностика, наблюдение.

Средствами текущего контроля общей физической, специальной физической, технико-тактической (интегральной) подготовки являются контрольно-тестовые упражнения.

Успешность обучающихся, занимающихся по индивидуальному учебному плану, подлежит текущему контролю с учетом особенностей освоения Программы, предусмотренных индивидуальным учебным планом.

3.3. Промежуточная аттестация обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний, практических умений и навыков по спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и достижение планируемых спортивных результатов.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании учебного года.

Содержание промежуточной аттестации (требования, нормативы, критерии оценок и формула расчета итогового балла) определяется на основании требований к результатам прохождения этапа (периода, года) спортивной подготовки, предусмотренных Программой, с учетом пола обучающегося и других параметров.

Требования, нормативы, критерии оценок и формула расчета итогового балла представлены в приложении № 4 к Программе.

Основные формы промежуточной аттестации обучающихся:

– тестирование (выполнение упражнений и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая (интегральная) подготовка);

– собеседование и (или) тестирование для определения уровня теоретической подготовки;

– мониторинг уровня спортивной квалификации (выполнения норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (на основании результатов участия в соревнованиях), и объема соревновательной деятельности, предусмотренной учебным планом;

– диагностика антропометрических данных (измерение длины тела обучающегося в сантиметрах).

Результаты тестирования обучающихся, выраженные в количественных и временных показателях, а также баллы (оценки), полученные по пятибалльной

системе оценивания за выполнение упражнений и контрольно-переводных нормативов, фиксируются в протоколах приема контрольно-переводных нормативов. Примерные формы протоколов представлены в приложении № 6 к Программе.

Сумма баллов, набранных по результатам тестирования обучающихся, фиксируется в итоговом протоколе промежуточной аттестации обучающихся. Примерная форма итогового протокола представлена в приложении № 7 к Программе.

В итоговом протоколе промежуточной аттестации также фиксируются:

– баллы, набранные за выполнение дополнительных требований (при диагностике антропометрических данных обучающихся);

– результаты собеседования и (или) тестирования для определения уровня теоретической подготовки, выраженные в оценке «зачет» или «незачет» (по двухбалльной системе оценивания);

– уровень спортивной квалификации: выполнение обучающимся норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (на основании результатов участия в соревнованиях), и объема соревновательной деятельности (минимального количества спортивных соревнований), предусмотренного учебным планом;

– результаты медицинского осмотра обучающегося, выраженные в отметке «допущен» или «не допущен» к посещению учебно-тренировочных занятий и (или) спортивных соревнований;

– результат промежуточной аттестации, выраженный в отметке «удовлетворительный» или «неудовлетворительный».

Неудовлетворительным результатом промежуточной аттестации считается результат, зафиксированный в итоговом протоколе промежуточной аттестации обучающихся, который включает в себя один из нижеперечисленных показателей:

– не соответствие итогового балла (суммы баллов, набранных по результатам тестирования обучающихся и баллов, набранных за выполнение дополнительных требований), установленным минимальным значениям;

– наличие оценки «незачет»;

– отсутствие спортивного разряда (для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше 3-х лет);

– не соответствие количества спортивных соревнований, в которых принял участие обучающийся в течении учебного года, количеству, установленному дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», для определенного этапа (периода, года) спортивной подготовки;

– наличие отметки «не допущен».

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

В случае невозможности проведения промежуточной аттестации для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы допускается перенос сроков ее проведения.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, обязаны

ликвидировать ее в сроки, установленные приказом директором Учреждения.

Содержание и методика контрольных, контрольно-переводных нормативов представлена в Приложении № 8 к Программе.

4. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.

1. Физическая подготовка.

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП). В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы).

Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м., 30 м., 60 м., повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Многоборье: спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

2. Техническая подготовка.

2.1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения – стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча:

– передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;

– отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча:

– подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену – расстояние – 3-6 м., отметка на высоте 2 м.; через сетку – расстояние 3-6 м., из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки;

– нападающие удары. Ритм разбега в 1, 2, 3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

2.2. Техника защиты.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

– то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;

– сочетание способов перемещений с остановками;

– скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;

– сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

Действия с мячом.

Прием мяча:

– прием мяча сверху двумя руками;

– прием мяча, отскочившего от стены после броска;

– прием мяча, направленного броском через сетку;

– прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м.), сначала на месте, затем после перемещения;

– жонглирование, стоя на месте и в движении;

– прием подачи и первая передача в зону нападения;

– прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину.

Блокирование:

– создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;

– одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4, 3, 2);

– блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки;

– блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

3. Тактическая подготовка.

3.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча. Выбор места:

– выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);

– для выполнения подачи;

– для выполнения нападающего удара (из зон 4, 2).

Действия с мячом:

– выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к

сетке;

– вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;

– чередование способов подач;

– подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передаче).

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):

– игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны);

– игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и несложных подач).

Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

– приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2, 4 (чередование);

– вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;

– прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону.

3.2 . Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места:

– при приеме мяча после подачи;

– при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;

– определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом:

– выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);

– выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач:

– игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

– игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;

– игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

– игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подач и обманных передач;

– игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Командные действия.

Прием подачи:

– расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

– расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперёд».

4. Интегральная подготовка.

Чередование различных упражнений на быстроту (между собой). Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями). Чередование изученных

технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий. Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи. Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

5. Морально-волевая подготовка.

Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности). Воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности). Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (1-2 год).

1. Физическая подготовка.

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП). В состав ОФП входят упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов), для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением), многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов), спортивные игры.

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

2. Техническая подготовка.

2.1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки. Перемещения и стойки (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами).

Действия с мячом.

Передача мяча:

– передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача мяча сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1- 4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2);

– передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;

– передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;

– передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);

– передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);

– передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);

– отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.

Подача мяча:

– верхняя прямая подача. Подача подряд (10 попыток). Подача в левую и правую половины площадки. Подача за игрока зоны 6;

– соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

Нападающий удар:

– прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки;

– нападающий удар слабейшей рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания;

– нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

2.2. Техника защиты.

Действия без мяча.

Перемещение и стойки. Стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями, сочетание способов и перемещений, и падений с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом.

Прием мяча:

– прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху от несильных подач;

– прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м.). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков». Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку;

– прием мяча сверху и снизу с последующим падением и перекатом. Сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.

Блокирование:

– одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2, 3, 4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке;

– блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

3. Тактическая подготовка.

3.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места:

– для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи);

– для выполнения нападающего удара (прямого слабейшей рукой и с переводом сильнейшей рукой);

– для выполнения подачи.

Действия с мячом.

Передача мяча:

– вторая передача (из зоны 2) в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом;

– вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование);

– имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника);

– выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу).

Подача:

– чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи;

– подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;

– подача на игрока, вышедшего после замены;

– подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче):

– игрока зоны 4 с игроком зоны 3;

– игрока зоны 2 с игроками зон 3, 4 (чередование);

– игрока зоны 3 с игроками зон 2, 4 при первой передаче для нападающего удара.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):

– игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);

– игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи при приеме от передач – для удара).

Командные действия.

Система игры со второй передачи игрока передней линии:

– прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2, 4 (чередование);

– прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3, 4.

3.2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места. При приеме верхней прямой подачи, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

Действия с мячом:

– выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху, снизу с падением);

– выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной);

– выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;

– зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

– взаимодействие игроков задней линии между собой (6, 5, 1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);

– взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3;

– взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2);

– игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

Командные действия.

Прием подачи:

– расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

– расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);

– расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

Системы игры. Для данного года обучения рекомендуется расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

4. Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите. Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях. Многократное выполнение изученных тактических действий. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

5. Морально-волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

– целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

– выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

– решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

– инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности обучающегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

6. Инструкторская и судейская практика.

Освоение терминологии, принятой в волейболе. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки. Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (3-5 год).

1. Физическая подготовка.

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП). В состав ОФП входят легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья), спортивные игры, плавание.

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов). Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой. Бег по крутым склонам, бег по песку без обуви. Развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

2. Техническая подготовка.

2.1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

– сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы;

– сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Действия с мячом.

Передача мяча:

– передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;

– передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8 м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;

– передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2, 4) после перемещений;

– передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);

– передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

Подача мяча:

– верхняя подача (на точность и силу);

– верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);

– подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной).

– подача в прыжке.

Нападающий удар:

– прямой нападающий удар (по ходу) сильнейший рукой из зон 4, 3, 2. Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки;

– нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;

– прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 4, 3, 2;

– нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

2.2. Техника защиты.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

– сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

– сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2, 3, 4.

Действия с мячом.

Прием мяча:

– прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;

– прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;

– прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач.

Блокирование:

– одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;

– блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;

– групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4, 3, 2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3, 4, 2).

3. Тактическая подготовка.

3.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места:

– для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);

– для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки).

Действия с мячом.

Передача мяча:

– вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);

– вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с

применением отвлекающих действий;

– имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

Подача мяча:

– чередование подач в дальние и ближние зоны;

– чередование сильных и нацеленных подач;

– подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии:

– игрока зоны 4 с игроком зоны 2, 3 (при второй передаче);

– игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи).

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

– игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;

– игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);

– прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3, 4 и 2 (за голову).

3.2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места:

– выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;

– выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;

– выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

Действия с мячом.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними:

– взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;

– взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;

– взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков зон 1 и 5 с блокирующими.

Командные действия.

Прием подачи:

– расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны - расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;

– расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1, 6, 5.

4. Интегральная подготовка.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях. Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях. Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами. Контрольные игры при подготовке к соревнованиям. Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

5. Инструкторская и судейская практика.

Наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях. Составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

6. Морально волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

– целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

– выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

– решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

– инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности обучающегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства.

1. Физическая подготовка.

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП). В состав ОФП входят упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье), развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой

нагрузки и отдыха.

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП). Использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола.

2. Техническая подготовка.

2.1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

– перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками;

– перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении.

Действия с мячом.

Передача мяча:

– вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении;

– вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;

– передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;

– передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону;

– вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;

– первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

Подача мяча:

– верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;

– планирующая подача;

– подача в прыжке;

– чередование способов подач с требованием точности.

Нападающий удар:

– прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие);

– имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии;

– нападающий удар по блоку «блок-аут»;

– нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища;

– нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

2.2. Техника защиты.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

– сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите;

– сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокирование одиночным и групповым.

Действия с мячом.

Прием мяча:

– прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);

– на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);

– прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением;

– чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;

– прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

Блокирование:

– одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4, 3, 2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4, 3, 2 выполняемых с переводом;

– групповое блокирование (тоже что и одиночное блокирование);

– одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения.

3. Тактическая подготовка

3.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

– выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;

– выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;

– выбор места и чередование способов нападающего удара;

– имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);

– выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;

– выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

– игроков зон 6, 5 и 1 с игроками 3, 2, 4 при первой передаче на удар и для второй передачи;

– игроков зон 3, 2, 4 с игроками зон 6, 5, 1 при второй передаче на удар с задней линии;

– игрока, выходящего из зон 6 с игроками зон 4, 3 и 2 (при второй передаче);

– игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4, 3, 2 (при второй передаче).

Командные действия.

Система игры через игрока передней линии:

– прием мяча и первая передача в зоны 4, 3, 2, где игроки выполняют

нападающий удар (в доигровке);

– прием мяча и первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зону или через зону (в доигровке).

Система игры через выходящего:

– прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1, 6, 5 с последующей передачей в зону нападения;

– взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1, 6, 5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп»;

– игроков зон 5, 6, 1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;

– игроков зон 5, 6, 1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;

– игроков зон 5, 6, 1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты;

– игроков зон 4 и 2, 3 и 4, 2, 3, 4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;

– страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;

– участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;

– игроков зон 6, 5, 1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);

– игроков зон 6, 5, 1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);

– игроков зон 6, 5, 1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

Командные действия.

Расположение игроков:

– при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4);

– при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока.

Системы игры:

– при приеме мяча от соперника в расстановке «углом вперед» (вирировать свои действия в зависимости построение игры в нападении соперником);

– при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник; - сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».

4. Интегральная подготовка.

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по

технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

5. Морально волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

– целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

– выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;

– решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

– инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности обучающегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

6. Восстановительные средства и мероприятия.

Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж) Ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ. Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, общий массаж). Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

7. Инструкторская и судейская практика.

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия. Обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований. Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом. Учебный план является документом, регламентирующим трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам (годам) обучения видов спортивной подготовки и иных мероприятий, предусмотренных Программой. На

каждый учебный год учебный план утверждается приказом директора Учреждения и является приложением к Программе.

Примерный учебно-тематический план распределения теоретического материала представлен в приложении № 8 к Программе.

4.3. Календарный учебный график

Календарный учебный график - является составной частью Программы и представлен в виде документа, устанавливающим начало и окончание учебного года, определяет количество учебных недель и учебных дней, сроки плановых перерывов (каникул) при получении образования для отдыха и иных социальных целей в соответствии с законодательством об образовании, сроки и формы проведения промежуточной аттестации, сроки проведения врачебно-педагогических наблюдений, предварительных (при определении допуска к мероприятиям) и периодического медицинских осмотров обучающихся (Приложение к Программе).

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» относятся:

- спортивная подготовка в рамках реализации Программы осуществляется по спортивной дисциплине «волейбол»;
- реализация Программы осуществляется с учётом этапа и года спортивной подготовки;
- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «волейбол».

5.2. Основной особенностью осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» является формирование годового учебно-тренировочного плана (плана-графика распределения часов по видам подготовки и иным мероприятиям на учебный год) с учетом структуры годичного цикла спортивной подготовки.

Примерное распределение этапов, периодов в годичном цикле спортивной подготовки по волейболу представлено в таблице № 10.

Таблица № 10.

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Макроцикл спортивной подготовки	Базовый	Формирующий (соревновательный)							После соревнова-тельный (переходный)		Базовый (подготови-тельный)	

Мезо цикл спортивной подготовки	Контрольно-подготовительный	Этап интегральной подготовки	Соревновательный	Первый восстановительный	Соревновательный	Повышение технико-тактического потенциала	Послесоревновательнойреабилитации	Второй восстановительный	Обще-подготовительный
Особенности этапов спортивной подготовки	Ориентация на участие в разномасштабных соревнованиях	интенсивности игровой практики	Главных соревнованиях, значительная интенсивность игровой практики и индивидуальных уроков	Некоторое снижение объемов нагрузки с целью психическойреабилитации	Участие в основных и главных соревнованиях, значительная интенсивность игровой практики и индивидуальных навыков	Технико-тактическое совершенствование, скорректированное по итогам прошедшего сезона	психоэмоциональной реабилитации	Плавное повышение объемов нагрузок, переход от ОФП к СФП	

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у обучающихся подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный (3-4 месяца) и специально-подготовительный (3-4 месяца). По мере роста спортивной квалификации обучающихся длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у обучающихся удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке. С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения, как правило, на обще-подготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму обучающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок на обще-подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не

отражается на состоянии здоровья обучающихся.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки обучающихся, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика. Для более эффективного планирования учебно-тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа.

Соревновательный период.

Соревновательный период делится на два этапа:

- этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых.

Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у обучающихся зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы (соревновательный, повторный, интервальный). Особенности динамики учебно-тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Структура соревновательного периода зависит от плана спортивных соревнований на учебный год (спортивный сезон), программы спортивных соревнований, общей системы построения учебно-тренировочного процесса.

Переходный период.

Главной задачей переходного периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления обучающихся.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада.

Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана учебно-тренировочного процесса на следующий год, лечение травм.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

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

– наличие тренировочного спортивного зала;

– наличие тренажерного зала;

– наличие раздевалок, душевых;

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

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

– обеспечение спортивной экипировкой;

– 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.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 11, спортивная экипировка, необходимые для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 12.

Таблице № 11.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10

2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

Таблица № 12.

Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы: Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников:

1. Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -114 с.
2. Беляев А.В. и др. Волейбол / Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 368 с.
3. Булыкина Л. В., Губа В. П. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - М,: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил.
4. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
5. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфо-биомеханический подход) / В.П. Губа. - М.: Советский Спорт, 2012. – 384 с.
6. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 с.
7. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник / М.Ф. Иваницкий. – М.: Спорт, 2015. – 624 с.
8. Смирнов, В.М., Фудин, Н.А., Поляев, Б.А., Смирнов, А.В. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В.М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А.

Поляев, А.В. Смирнов. – М.: Медицинское информационное агентство, 2012. – 544 с.

9. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

10. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2016. – 496 с.

Дополнительная литература:

1. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 924 с.

2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256 с.

3. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 213 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. https://volley.ru/ - всероссийская федерация волейбола.
2. https://www.fivb.com/ - международная федерация волейбола.
3. https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-voleibol-utv-prikazom-minsportarossii-ot/ - «Правила вида спорта «волейбол» (утв. приказом Минспорта России от 01.11.2017 N 948)
4. http://www.rusada.ru/ - Официальный интернет-сайт РУСАДА.
5. http://bmsi.ru - библиотека международной спортивной информации.
6. http://spo.1september.ru/ - газета Спорт в школе.
7. http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/ - уроки волейбола.
8. http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html -методическая копилка.
9. http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - журнал «Физическая культура».
10. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.
11. http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.htmlметодические пособия по волейболу (сборники, пособия, книги, справочники).

Приложение № 1
к дополнительной общеобразовательной
программе спортивной подготовки
по виду порта «волейбол»

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО СШОР «Старт»
_____А.Н. Найко
«___»_____20___ г.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ
на _____учебный год

Ф.И.О. обучающегося _____
дата рождения _____ рост _____ вес _____
Этап (период) спортивной подготовки_____
спортивный разряд/звание _____ специализация _____
состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____
Ф.И.О. тренера-преподавателя _____
Основные задачи на учебный год:_____

Планируемые и фактические показатели соревновательной деятельности							
№ п/п	Наименование соревнования	Сроки проведения	Результат выступления на соревнованиях (занятое место)		Виды соревнований		
			План	Факт	Контрольные	Отборочные	Основные
1.							
…							
				итого			

Планируемое и фактическое количество тренировочных сборов						
№ п/п	Вид тренировочных сборов *(по подготовке к соревнованиям; специальные (по ОФП, СФП); восстановительные; для комплексного медицинского обследования; в каникулярный период; просмотровые сборы)*	Сроки проведения *(ориентировочно дни месяца и месяц(ы)*	Место проведения *(населенный пункт, наименование организации, учреждения при наличии)*	Продолжительность *(кол-во дней)*		Отметка о проведении
				план	факт	
1.						
…						

Планируемые и фактические объемы тренировочных нагрузок

Разделы спортивной подготовки		Месяцы/часы												
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Итого:
Общая физическая подготовка	план													
	факт													
Специальная физическая подготовка	план													
	факт													
Участие в спортивных соревнованиях	план													
	факт													
Техническая подготовка	план													
	факт													
Тактическая подготовка	план													
	факт													
Теоретическая подготовка	план													
	факт													
Психологическая подготовка	план													
	факт													
Инструкторская практика	план													
	факт													
Судейская практика	план													
	факт													
Медицинские, медико-биологические мероприятия	план													
	факт													
Восстановительные мероприятия	план													
	факт													
Контрольные мероприятия (тестирование, собеседование, мониторинг, диагностика)	план													
	факт													
Интегральная подготовка	план													
	факт													
Итого														

Индивидуальный план лица, проходящего спортивную подготовку, выполнен полностью, частично, не выполнен (указать причины) -

_____

_____

_____

«____»_____20____г.

_____/_____

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «волейбол»

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	27 - 29	18 - 24	15 - 20	8 - 10	7 - 9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11 - 13	12 - 14	13 - 15	14 - 16	21 - 23	19 - 21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5 - 14	5 - 15	5 - 15	5 - 17
4.	Техническая подготовка (%)	22 - 24	23 - 25	23 - 27	23 - 28	23 - 28	20 - 28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12 - 16	15 - 20	18 - 25	18 - 30	20 - 32	20 - 34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	1 - 4	1 - 4	1 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	1 - 4	2 - 4	4 - 6	5 - 10
8.	Интегральная подготовка (%)	17 - 19	15 - 17	10 - 14	10 - 15	10 - 15	10 - 17

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «волейбол»

Календарный план воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – просмотр видео сюжетов на спортивную тематику; – профилактические беседы на темы спортивной этики и толерантности в спорте.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе; – встречи с лучшими воспитанниками спортивной школы; – беседы на профориентационные темы, темы спортивных рекордов и спортивной гордости.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**	В течение года

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	– формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – участие в пропагандистских акциях, физкультурно-спортивных мероприятиях по формированию здорового образа жизни; – профилактические беседы на тему здорового образа жизни.	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	**Профилактическая деятельность, в том числе:** – размещение пропагандисткой информации на стендах, на официальном сайте, а также в социальных сетях Учреждения; – профилактические мероприятия в рамках Всероссийского месячника антинаркотической направленности и популяризации здорового образа жизни; – профилактические мероприятия, направленные на профилактику детского дорожно-транспортного травматизма; – профилактические мероприятия, направленные на профилактику безнадзорности и правонарушений; – профилактические мероприятия, направленные на профилактику и предотвращению буллинга (травли) несовершеннолетних граждан; – беседы, направленные на профилактику правонарушений и асоциального поведения.	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка	**Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания:** – формирование качеств юного обучающегося – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	**Участие в:**	В течение года

		– физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе Учреждением.	
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных обучающихся.	В течение года
5.	**Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**		В течение года

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

Содержание (требования, нормативы, критерии оценок и формула расчета итогового балла)
промежуточной аттестации для юношей

МБУ ДО СШОР «Старт»
Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки
по этапам (периодам, годам) спортивной подготовки

(для юношей)

Упражнения	Оценка	Этапы/годы спортивной подготовки													
		КПН	КН			КПН	КН					КПН	КН	КПН	КН
			ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5		ГССМ		ГВСМ
Нормативы общей физической подготовки															
Бег на 30 м (с)	0	Не более 6,9	> 6,9	> 6,2	> 6,0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	3		6,9	6,2	6,0		–	–	–	–	–		–		–
	4		6,6	6,1	5,9		–	–	–	–	–		–		–
	5		6,2	6,0	5,8		–	–	–	–	–		–		–
Бег на 60 м (с)	0	–	–	–	–	Не более 10,4	>10,4	>10,0	>9,7	>9,5	>9,3	Не более 8,2	>8,2	Не более 8,2	>8,2
	3		–	–	–		10,4	10,0	9,7	9,5	9,3		8,2		8,2
	4		–	–	–		10,2	9,8	9,6	9,4	9,2		8,1		8,1
	5		–	–	–		10,0	9,7	9,5	9,3	9,1		8,0		8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	0	Не менее 110	<110	<130	<145	Не менее 160	<160	<165	<170	<175	<185	Не менее 200	<200	Не менее 180	<180
	3		110	130	145		160	165	170	175	185		200		180
	4		120	140	150		162	167	172	177	187		205		185
	5		125	145	155		164	169	174	179	189		210		190
Сгибание и разгибание рук в	0	Не менее7	<7	<10	<12	Не менее 18	<18	<19	<19	<21	<22	Не менее	<30	Не менее	<36
	3		7	10	12		18	19	19	21	22		30		36
	4		8	11	13		19	20	20	22	23		31		37

упоре лежа на полу (кол-во раз)	5		9	12	14		20	21	21	23	24	30	32	36	38
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) (см)	0	Не менее +1	<+1	<+2	<+3	Не менее +5	<+5	<+7	<+9	<+11	<+13	Не менее +11	<+11	Не менее +11	<+11
	3		+1	+2	+3		+5	+7	+9	+11	+13		+11		+11
	4		+2	+3	+4		+6	+8	+10	+12	+14		+12		+12
	5		+3	+4	+5		+7	+9	+11	+13	+15		+13		+13
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	Не менее 45	<+45	Не менее 46	<+46
	3		–	–	–		–	–	–	–	–		45		46
	4		–	–	–		–	–	–	–	–		46		47
	5		–	–	–		–	–	–	–	–		47		48
Подтягивание из виса навысокой перекладине (количество раз)	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	Не менее 12	<12
	3		–	–	–		–	–	–	–	–		–		12
	4		–	–	–		–	–	–	–	–		–		13
	5		–	–	–		–	–	–	–	–		–		14
Нормативы специальной физической подготовки															
Челночный бег 5*6 м (с)	0	Не более 12,0	>12,0	>11,5	>11,5	Не более 11,5	>11,5	>11,40	>11,30	>11,20	>11,10	Не более 11,0	>11,0	Не более 10,8	>10,8
	3		12,0	11,5	11,5		11,5	11,40	11,30	11,20	11,05		11,0		10,8
	4		11,9	11,4	11,4		11,45	11,35	11,25	11,15	11,00		10,75		10,3
	5		11,8	11,3	11,3		11,40	11,30	11,20	11,10	10,95		10,5		9,8
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	0	Не менее 8	<8,0	<10,0	<10,0	Не менее 10	<10,0	<11,0	<12,0	<13,0	<13,5	Не менее 16	<16,0	Не менее 18	<18,0
	3		8,0	10,0	10,0		10,0	11,0	12,0	13,0	13,5		16,0		18,0
	4		9,0	10,5	10,5		10,5	11,5	12,5	13,25	13,75		17,0		19,0
	5		10,0	11,0	11,0		11,0	12,0	13,0	13,5	14,0		18,0		20,0
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами с места со взмахом руками (см)	0	Не менее 36	<36	<40	<40	Не менее 40	<40	<40	<41	<42	<42	Не менее 45	<45	Не менее 50	<50
	3		36	40	40		40	40	41	42	42		45		50
	4		38	41	41		41	41	42	43	43		45		51
	5		40	42	42		42	42	43	44	44		47		52

МБУ ДО СШОР «Старт»

Контрольно-переводные нормативы технико-тактической (интегральной) подготовки по этапам (периодам, годам) спортивной подготовки

(для юношей)

Упражнения	Оценка	Проходной балл	Начальный этап			Учебно-тренировочный этап					Этап ССМ	Этап ВСМ
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Верхняя, нижняя передача												
Верхняя передача в паре через сетку. Расстояние от средней линии до линии нападения,высота сетки минимальная *(кол-во передач)*	5 >= 8 передач, 4 >= 6 передач, 3 >= 4 передачи, 0 <= 3 передач	Не менее 3	—	Не менее 3								
Верхняя передача из зоны 3 в зону 4/2 лицом, с наброса тренера. Высота передачи, выше верхнего края сетки (высота сетки – 210 см), в пределах от средней линии до линиинападения. (из 3 попыток)	Оценка соответствует баллу*	Не менее 1/1	—		1/1							
Верхняя передача из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 выше верхнего края сетки (высота сетки - 215) с наброса тренера из зоны 6 (*3/3 попытки*)		Не менее 1/1	—			3/3						
Верхняя передача из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с доводки игрока в зоне 6 (наброс тренера через сетку игроку в зоне 6 снизу) (*3/3 попытки*)		Не менее 1/1	—				3/3					
Верхняя передача из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с доводки игрока в зоне 5-6 (ударный бросок тренера через сетку игроку в зоне 5-6) (*3/3 попытки*)		Не менее 1/1	—					3/3	5/5	10/10	10/10	10/10
Нижняя передача с наброса тренера, доводка обратно на тренера с выходом под мяч.Исходное положение в 6 зоне на расстоянии 4-5 метров от сетки.	5 >= 8 передач, 4 >= 6 передач, 3 >= 4 передачи, 0 <= 3 передач	Не менее 3	—	Не менее 3								
Передача												
Подача верхняя прямая в площадку со своего места подачи (3 попыток)	Оценка соответствует баллу*	Не менее 1	—	2								
Подача верхняя прямая в зоны 1/5 со своего места подачи, из-за лицевой линии (3/3 попытки)		Не менее 1/1	—		2/2							
Подача верхняя прямая в зоны 1/5/6 (дальние) со своего места подачи из-за лицевой линии (3/3/3 попытки)		Не менее 1/1/1	—			1/1/1						
Подача верхняя прямая в зоны 1/5/ укороченная (ближняя - 4 м. от сетки) (3/3/3 попытки)		Не менее 1/1/1	—				1/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1/1

Прием подачи												
Прием подачи верхней прямой из левой/правой части площадки в зону 3 *(3/3 попытки)*	Оценка соответствует баллу*	Не менее 1/1	-		1/1							
Прием подачи верхней прямой из зоны 1/5/6 в зону доводки *(3/3/3 попытки)*		Не менее 1/1/1	-			1/1/1	1/1/1					
Прием подачи верхней прямой из зоны 1/5 в зону доводки *(3/3 попытки)*		Не менее 1/1/1	-					1/1	1/1	1/1	1/1	1/1

Содержание (требования, нормативы, критерии оценок и формула расчета итогового балла) промежуточной аттестации для девушек

МБУ ДО СШОР «Старт»
Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки по этапам (периодам, годам) спортивной подготовки

(для девушек)

Упражнения	Оценка	Этапы/годы спортивной подготовки													
		КПН	КН			КПН	КН					КПН	КН	КПН	КН
			ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5		ГССМ		ГВСМ
Нормативы общей физической подготовки															
Бег на 30 м (с)	0	Не более 7,1	>7,1	>6,4	>6,2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	3		7,1	6,4	6,2		–	–	–	–	–		–		–
	4		6,8	6,3	6,1		–	–	–	–	–		–		–
	5		6,4	6,2	6,0		–	–	–	–	–		–		–
Бег на 60 м (с)	0	–	–	–	–	Не более 10,9	>10,9	>10,5	>10,2	>10,0	>9,8	Не более 9,6	>9,6	Не более 9,6	>9,6
	3		–	–	–		10,9	10,5	10,2	10	9,8		9,6		9,6
	4		–	–	–		10,7	10,3	10,1	9,9	9,7		9,5		9,5
	5		–	–	–		10,5	10,2	10,0	9,8	9,6		9,4		9,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	0	Не менее 105	<105	<120	<135	Не менее 145	<145	<150	<155	<160	<170	Не менее 180	<180	Не менее 180	<180
	3		105	120	135		145	150	155	160	170		180		180
	4		115	130	140		147	152	157	162	172		185		185
	5		120	135	145		149	154	159	164	174		190		190
Сгибание и	0	Не	<4	<5	<7	Не	<9	<10	<10	<12	<13	Не	<15	Не	<15
	3		4	5	7		9	10	10	12	13		15		15

разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	менее4	5	6	8	менее9	10	11	11	13	14	менее 15	16	менее 15	16
	5		6	7	9		11	12	12	14	15		17		17
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) (см)	0	Не менее +3	<+3	<+3	<+4	Не менее +6	<+6	<+8	<+10	<+12	<+14	Не менее +15	<+15	Не менее +15	<+15
	3		+3	+3	+4		+6	+8	+10	+12	+14		+15		+15
	4		+4	+4	+5		+7	+9	+11	+13	+15		+16		+16
	5		+5	+5	+6		+8	+10	+12	+14	+16		+17		+17
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин) (количество раз)	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	Не менее 38	<+38	Не менее 40	<+40
	3		–	–	–		–	–	–	–	–		38		40
	4		–	–	–		–	–	–	–	–		39		41
	5		–	–	–		–	–	–	–	–		40		42
Подтягивание из виса навысокой перекладине (количество раз)	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	Не менее 8	<8
	3		–	–	–		–	–	–	–	–		–		8
	4		–	–	–		–	–	–	–	–		–		9
	5		–	–	–		–	–	–	–	–		–		10
Нормативы специальной физической подготовки															
Челночный бег 5*6 м (с)	0	Не более 12,5	>12,5	>12,0	>12,0	Не более 12,0	>12,0	>11,90	>11,80	>11,70	>11,60	Не более 11,5	>11,5	Не более 11,0	>11,0
	3		12,5	12,0	12,0		12,0	11,90	11,80	11,70	11,60		11,5		11,0
	4		12,4	11,9	11,9		11,95	11,85	11,75	11,65	11,55		11,25		10,5
	5		12,3	11,8	11,8		11,90	11,80	11,70	11,60	11,50		11,0		10,0
Бросок мяча массой 1 кг из-заголовы двумя руками, стоя(м)	0	Не менее 6	<6,0	<8,0	<8,0	Не менее 8	<8,0	<9,0	<10,0	<11,0	<11,5	Не менее 12	<12,0	Не менее 14	<14,0
	3		6,0	8,0	8,0		8,0	9,0	10,0	11,0	11,5		12,0		14,0
	4		7,0	8,5	8,5		8,5	9,5	10,5	11,25	11,75		13,0		15,0
	5		8,0	9,0	9,0		9,0	10,0	11,0	11,5	12,0		14,0		16,0
Прыжок в высоту одновременным отталкиваниемдвумя ногами с места со взмахом руками (см)	0	Не менее 30	<30	<35	<35	Не менее 35	<35	<35	<36	<37	<37	Не менее 38	<38	Не менее 40	<40
	3		30	35	35		35	35	36	37	37		38		40
	4		32	36	36		36	36	37	38	38		39		41
	5		34	37	37		37	37	38	39	39		40		42

МБУ ДО СШОР «Старт»
Контрольно-переводные нормативы технико-тактической (интегральной) подготовки по этапам (периодам, годам) спортивной подготовки

(для девушек)

Упражнения	Оценка	Проходной балл	Начальный этап			Учебно-тренировочный этап					Этап ССМ	Этап ВСМ
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Верхняя, нижняя передача												
Верхняя передача в паре через сетку. Расстояние от средней линии до линии нападения,высота сетки минимальная *(кол-во передач)*	5 >= 8 передач, 4 >= 6 передач, 3 >= 4 передачи, 0 <= 3 передач	Не менее 3	—	Не менее 3								
Верхняя передача из зоны 3 в зону 4/2 лицом, с наброса тренера. Высота передачи, выше верхнего края сетки (высота сетки – 210 см), в пределах от средней линии до линиинападения. (3 попыток)	Оценка соответствует баллу*	Не менее 1/1	—		1/1							
Верхняя передача из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 выше верхнего края сетки (высота сетки - 215) с наброса тренера из зоны 6 (*3/3 попытки*)		Не менее 1/1	—			1/1						
Верхняя передача из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с доводки игрока в зоне 6 (наброс тренера через сетку игроку в зоне 6 снизу) (*3/3 попытки*)		Не менее 1/1	—				1/1					
Верхняя передача из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с доводки игрока в зоне 5-6 (ударный бросок тренера через сетку игроку в зоне 5-6) (*3/3 попытки*)		Не менее 1/1	—					1/1	1/1	1/1	1/1	1/1
Нижняя передача с наброса тренера, доводка обратно на тренера с выходом под мяч.Исходное положение в 6 зоне на расстоянии 4-5 метров от сетки.	5 >= 8 передач, 4 >= 6 передач, 3 >= 4 передачи, 0 <= 3 передач	Не менее 3	—	Не менее 3								
Подача												
Подача верхняя прямая в площадку со своего места подачи (3 попыток)	Оценка соответствует баллу*	Не менее 1	—	1								
Подача верхняя прямая в зоны 1/5 со своего места подачи, из-за лицевой линии (3/3 попытки)		Не менее 1/1	—		1/1							
Подача верхняя прямая в зоны 1/5/6 (дальние) со своего места подачи из-за лицевой линии (3/3/3 попытки)		Не менее 1/1/1	—			1/1/1						
Подача верхняя прямая в зоны 1/5/ укороченная (ближняя - 4 м. от сетки) (3/3/3 попытки)		Не менее 1/1/1	—				1/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1/1
Прием подачи												
Прием подачи верхней прямой из левой/правой части площадки в зону 3 (3/3 попытки)	Оценка	Не менее 1/1	—		1/1							

Прием подачи верхней прямой из зоны 1/5/6 в зону доводки (3/3/3 попытки)	соответствует баллу*	Не менее 1/1/1	—			1/1/1	1/1/1					
Прием подачи верхней прямой из зоны 1/5 в зону доводки (3/3 попытки)		Не менее 1/1/1	—					1/1	1/1	1/1	1/1	1/1

Требования к спортивной квалификации (для юношей и девушек)

Показатель	Оценка	Проходной балл	Начальный этап			Учебно-тренировочный этап					Этап ССМ	Этап ВСМ
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Спортивная квалификация (спортивный разряд) (для юношей и девушек)			—	—	—	—	—	—	с 3 юн. по 2 сп.	с 3 юн. по 2 сп.	1 сп.	КМС

* Каждое точное попадание равно 1 баллу, чем больше попаданий, тем выше балл

Дополнительные требования (для юношей и девушек)

Показатели	**Балл**	**Этапы подготовки**							
		НП-1	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
Антропометрические данные (рост в см.) для юношей	**1**	131 и выше	136 и выше	145 и выше	158 и выше	167 и выше	175 и выше	181 и выше	182 и выше
	2	134 и выше	141 и выше	150 и выше	161 и выше	170 и выше	178 и выше	183 и выше	185 и выше
	3	138 и выше	147 и выше	155 и выше	164 и выше	173 и выше	181 и выше	185 и выше	187 и выше
	8	142 и выше	152 и выше	160 и выше	167 и выше	176 и выше	183 и выше	187 и выше	189 и выше
	10	146 и выше	156 и выше	166 и выше	172 и выше	179 и выше	185 и выше	188 и выше	191 и выше
Антропометрические данные (рост в см.) для девушек	**1**	131 и выше	136 и выше	145 и выше	155 и выше	164 и выше	172 и выше	178 и выше	179 и выше
	2	134 и выше	141 и выше	150 и выше	159 и выше	168 и выше	175 и выше	180 и выше	181 и выше
	3	138 и выше	147 и выше	155 и выше	163 и выше	172 и выше	178 и выше	182 и выше	183 и выше
	8	142 и выше	152 и выше	160 и выше	167 и выше	176 и выше	180 и выше	184 и выше	185 и выше
	10	146 и выше	156 и выше	166 и выше	172 и выше	179 и выше	182 и выше	185 и выше	187 и выше

Итоговый балл*	**Этапы подготовки**			
	Начальный этап	**Учебно-тренировочный этап**	**ЭтапССМ**	**ЭтапВСМ**

	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период
Минимальный балл (для юношей и девушек)	21+7	21+6	21+8	21+8	21+7	21+7	21+7 + разряд	21+7 + разряд	24+7 1 сп.	27+7 КМС

* Итоговый балл рассчитывается: ∑ (баллы ОФиСП + баллы ТТП + баллы за выполнение дополнительных требований).

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «волейбол»

Примерные формы протоколов приема контрольно-переводных нормативов

МБУ ДО СШОР «Старт»

Протокол приема контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки № 1

Дата проведения _____20___г. Место проведения: _____

Наименование группы:_____Ф.И.О. тренера-преподавателя_____

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рожде-ния	Нормативы общей физической подготовки								Нормативы специальной физической подготовки						Сумма Баллов (оценок)
			Бег на 30 м с высокого старта		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Челночный бег 5 х 6 м		Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя		Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами		
			сек	о	см	о	Кол-во раз	о	см	о	сек	о	м	о	см	о	
1																	
2																	
…																	

Члены аттестационной комиссии : «___»_____ 2023 г._____/_____
(подпись) (расшифровка)

МБУ ДО СШОР «Старт»

Протокол приема контрольно-переводных нормативов технико-тактической (интегральной) подготовки № 2

Дата проведения _____20___г. Место проведения: _____

Наименование группы:_____Ф.И.О. тренера-преподавателя_____

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рожде-ния	Верхняя, нижняя подача												Сумма баллов (оценок)
			Верхняя передача в паре через сетку. Расстояние от средней линии до линии нападения, высота сетки минимальная *(кол-во передач)*		Верхняя передача из зоны 3 в зону 4/2 лицом, с наброса тренера. Высота передачи, выше верхнего края сетки (высота сетки – 210 см), в пределах от средней линии до линии нападения *(из 3 попыток)*		Верхняя передача из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 выше верхнего края сетки (высота сетки - 215) с наброса тренера из зоны 6 (*3/3 попытки*)		Верхняя передача из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с доводки игрока в зоне 6 (наброс тренера через сетку игроку в зоне 6 снизу) (*3/3 попытки*)		Верхняя передача из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с доводки игрока в зоне 5-6 (ударный бросок тренера через сетку игроку в зоне 5-6) (*3/3 попытки*)		Нижняя передача с наброса тренера, доводка обратно на тренера с выходом под мяч.Исходное положение в 6 зоне на расстоянии 4-5 метров от сетки *(кол-во передач)*		
			р-т	о	р-т	о	р-т	о	р-т	о	р-т	о	р-т	о	
1.															
2.															
…															

Члены аттестационной комиссии: «___»_____ 2023 г._____/_____

(подпись) (расшифровка)

МБУ ДО СШОР «Старт»

Протокол приема контрольно-переводных нормативов технико-тактической (интегральной) подготовки № 3

Дата проведения _____20___г. Место проведения: _____

Наименование группы:_____Ф.И.О. тренера-преподавателя_____

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рожде-ния	Подача								Прием подачи						Сумма баллов (оценок)
			Подача верхняя прямая в площадку со своего места подачи *(из 3 попыток)*		Подача верхняя прямая в зоны 1/5 со своего места подачи, из-за лицевой линии *(3/3 попытки)*		Подача верхняя прямая в зоны 1/5/6 (дальние) со своего места подачи из-за лицевой линии *(3/3/3попытки)*		Подача верхняя прямая в зоны 1/5/ укороченная (ближняя - 4 м. от сетки) *(3/3/3 попытки)*		Прием подачи верхней прямой из левой/правой части площадки в зону 3 *(3/3 попытки)*		Прием подачи верхней прямой из зоны 1/5/6 в зону доводки *(3/3/3 попытки)*		Прием подачи верхней прямой из зоны 1/5 в зону доводки *(3/3 попытки)*		
			р-т	о	р-т	о	р-т	о	р-т	о	р-т	о	р-т	о	Р-т	о	
1.																	
2.																	
…																	

Члены аттестационной комиссии : «___»_____ 2023 г._____/_____

(подпись) (расшифровка)

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «волейбол»

Примерная форма итогового протокола промежуточной аттестации обучающихся

МБУ ДО СШОР «Старт»
Итоговый протокол промежуточной аттестации обучающихся*

Наименование группы:_____Ф.И.О. тренера-преподавателя_____

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рожде-ния	Результаты тестирования обучающихся (выполнения упражнений и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки)			Баллы, набранные за выполнение дополнительных требований (при диагностике антропометрических данных обучающихся)		Итоговый балл (рассчитывается: ∑ (баллы ОФП, СФП + баллы ТТП + баллы за вып. доп.требований)	Результаты собеседования и (или) тестирования для определения уровня теоретической подготовки *зачет/незачет*	Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд для групп УТГ (свыше 3-хлет)	Уровень спортивной квалификации (объем соревновательной деятельности)		Результаты медицинского осмотра *допущен/ не допущен*	Результат промежуточной аттестации *удовлет-ворительный/ неудовлет-ворительный*
			Сумма баллов ОФП, СФП	Сумма баллов (оценок) ТТП							Кол-во соревн.	Отметка о *соответствии/ не соответствии* установленным требованиям		
				верхняя, нижняя подача	подача, прием подачи	Рост в см.	балл							
1.														
2.														
…														

*В Итоговый протокол промежуточной аттестации обучающихся вносятся суммы баллов из протокола приема контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки №1, из протоколов приема контрольно-переводных нормативов технико-тактической (интегральной) подготовки № 2 и № 3, а также из приказов о присвоении (подтверждении) спортивных разрядов и медицинской карточки обучающегося, в которой фиксируется его рост в см.

Члены аттестационной комиссии :

«___»_____ 2023 г._____/_____
(подпись) (расшифровка)

Приложение № 7
к дополнительной общеобразовательной
программе спортивной подготовки
по виду порта «волейбол»

Содержание и методика контрольных, контрольно-переводных нормативов

Физическое развитие

Обследование производится по общепринятой методике биометрических измерений, при углубленном медицинском осмотре во врачебно-физическом диспансере. В СШОР ведется контроль над динамикой физического развития (рост, вес) в индивидуальных картах обучающегося.

Физическая подготовка

1. Бег 30 м. На расстоянии 30 м. чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 30 м.
2. Бег 60 м. На расстоянии 60 м. чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 60 м.
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняются таким образом: Примите упор лежа на полу, поставьте прямые руки на ширине плеч, кисти выведите вперед, локти разведите не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Пальцами стоп упритесь в пол без опоры. Делая вдох, опустите тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернитесь в исходное положение. Зафиксируйте свое положение в верхней точке на 0,5 секунды, а затем повторите движение необходимое количество раз.
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см). Выполняется из положения стоя. Обучающийся при этом стоит на специальной гимнастической скамье. Ноги должны быть прямыми. Ступни расположены параллельно, расстояние между ними около 10-15 см. При третьем наклоне испытуемый должен наклониться максимально и удержать в течение 2 секунд касание на линейке. Величина гибкости обучающегося при этом измеряется в см. Если участник не смог нагнуться ниже уровня скамейки, ставится знак «0».
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате (коврике), руки за головой «в замок», лопатки касаются мата (коврика), ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.
7. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения. Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху

необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Специальная физическая подготовка

1. Бег 5 х 6 м. (с). На расстоянии 6 м. чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
2. Бросок мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками, стоя (м) Метание стоя. 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.
3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами с места со взмахом руками. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

Техническая подготовка, технико-тактическая подготовка

1. Испытания на точность верхней передачи. Испытание проводится в паре через сетку. Зона для выполнения от средней линии до линии нападения, минимальная высота сетки. Считаются кол-во передач через сетку.
2. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат.

При передачах из зоны 3 (м/у 2-3) в зону 4-2 с наброса тренера. Высота передачи выше верхнего края сетки (высота сетки – 210 см.). Зона от средней линии до линии нападения.

Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

При выполнении верхней передачи из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с наброса тренера их 6 зоны. Высота передачи выше верхнего края сетки (высота сетки – 215 см.). Зона от средней линии до линии нападения.

Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

При выполнении верхней передачи из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с доводки игрока в зоне 6 (наброс через сетку тренера игроку в зоне 6 снизу). Высота передачи выше верхнего края сетки (высота сетки – 215 см.). Зона от средней линии до линии нападения.

Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не

засчитывается).

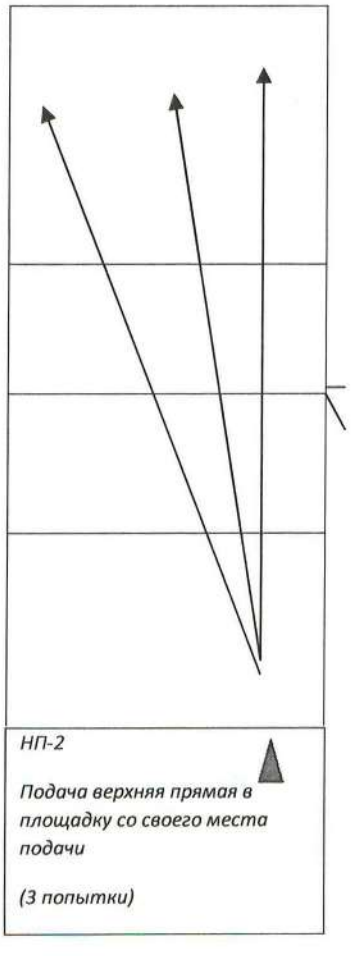
При выполнении верхней передачи из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с доводки игрока в зоне 5-6 (ударный бросок тренера через сетку игроку в зоне 5-6). Высота передачи выше верхнего края сетки. Зона от средней линии до линии нападения.

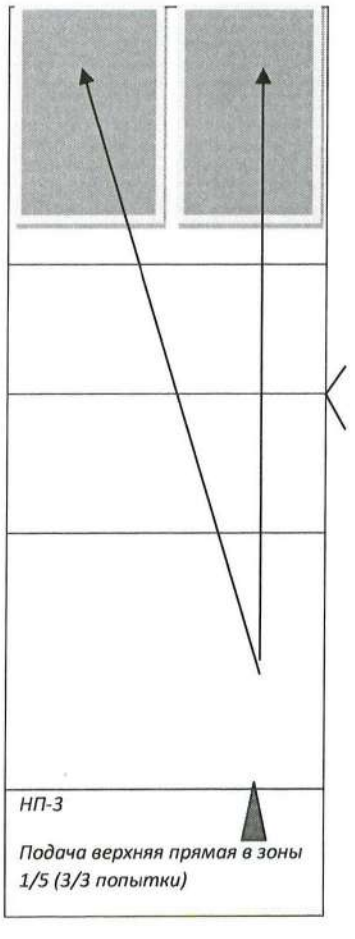
Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается)

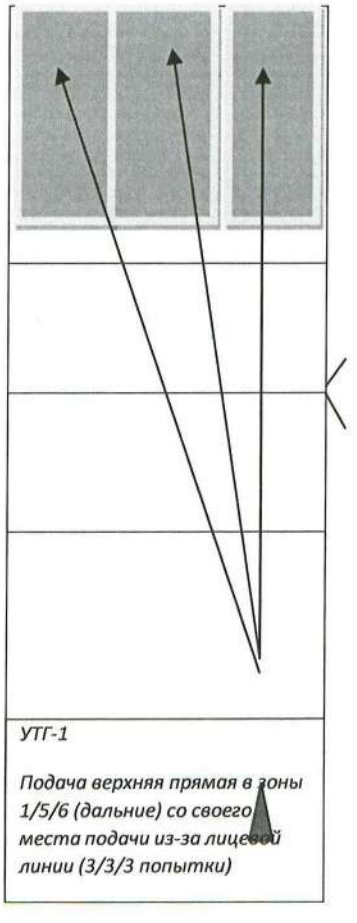
3. Испытания на точность нижней передачи. Нижняя передача с наброса тренера с выходом под мяч. Исходное положение в 6 зоне на расстоянии 4-5 метров от сетки. Учитывается правильность выполнения нижней передачи

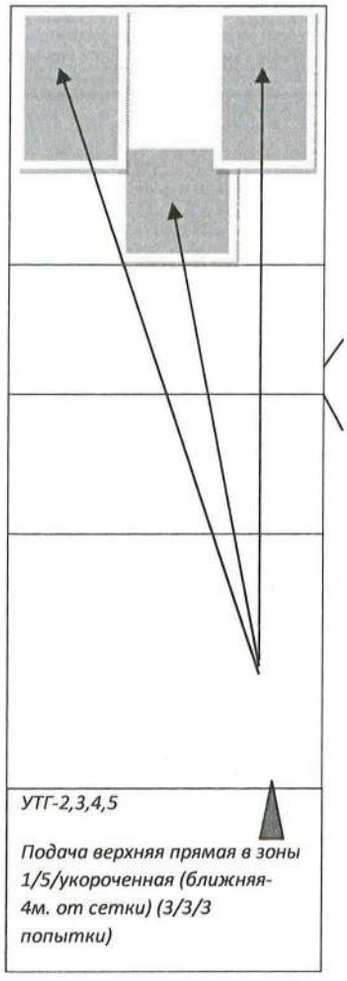
4. Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки, следующие: площадь у боковых линий в зонах 5/1 размером 4х3 м., в зоне 6 (дальняя) у лицевой линии размером 4х3 м, в зоне 6 (ближняя) у трехметровой линии размером 3х3 м.

5. Испытания на точность приема мяча с подачи. Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зонах 1, 6, 5, обучающийся должен направить его в зону доводки.



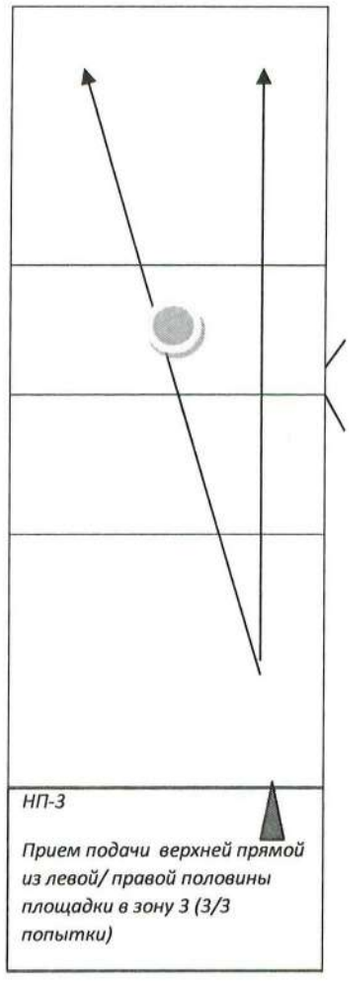






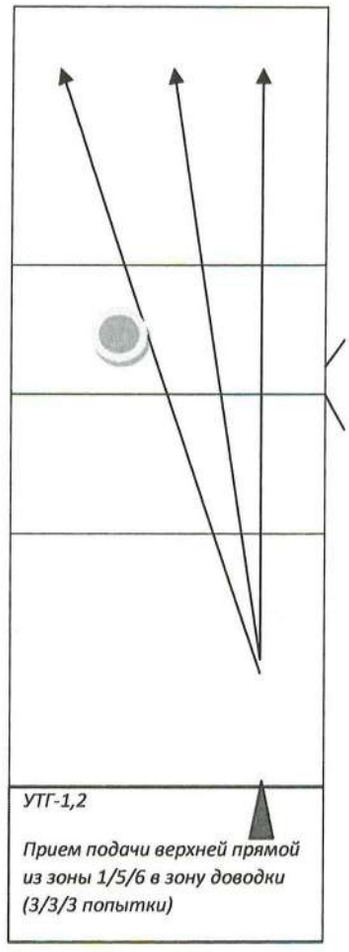
УТГ-2,3,4,5

Подача верхняя прямая в зоны 1/5/укороченная (ближняя-4м. от сетки) (3/3/3 попытки)



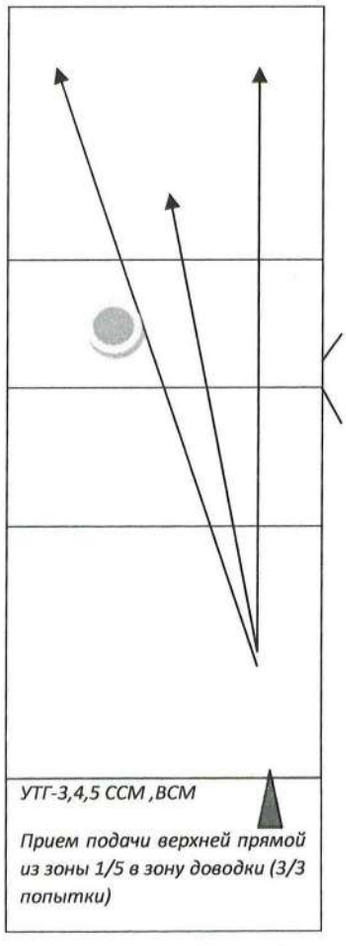
НП-3

Прием подачи верхней прямой из левой/ правой половины площадки в зону 3 (3/3 попытки)



УТГ-1,2

Прием подачи верхней прямой из зоны 1/5/6 в зону доводки (3/3/3 попытки)



УТГ-3,4,5 ССМ ,ВСМ

Прием подачи верхней прямой из зоны 1/5 в зону доводки (3/3 попытки)

Приложение № 8
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «волейбол»

Примерный учебно-тематический план распределения теоретического материала

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 540/1620**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 60/100	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 60/100	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 60/100	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 60/100	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 80/150	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 80/340	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 60/270	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных

				соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/120	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 20/340	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 1860/4680**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 206/520	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 206/520	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 206/520	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 206/520	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 206/520	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 206/520	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 206/520	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 206/520	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 212/520	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при

				участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 2460/7980**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 410/1330	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 410/1330	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 410/1330	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 410/1330	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 410/1330	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 410/1330	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап	**Всего на этапе высшего**	**≈ 4980/11280**		

высшего спортивного мастерства	**спортивного мастерства:**			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈996/2256	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 996/2256	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 996/2256	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 996/2256	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈996/2256	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий