

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 31.08.2026 г. № 6

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБУ ДО СШОР «Старт»
от 31.08.2026 г. № 02-01/93

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

*разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного Приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 14 ноября 2025 № 970,
с учетом Примерной дополнительной образовательной программой спортивной
подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённой приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 16.07.2026 № 619*

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-6 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается;
- этап высшего спортивного мастерства – не устанавливается.

Возраст обучающихся – от 8 лет и старше.

Авторы-составители:

Старший инструктор-методист
Инструктор-методист
Инструктор-методист

Горбань Галина Владимировна
Панкова Дарья Николаевна
Донец Максим Иванович

Красноярский край,
ЗАТО г. Зеленогорск, 2026 г.

Оглавление

1. Общие положения.....	4
1.1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	4
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»	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	16
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3. Система контроля	24
3.1. Планируемые результаты освоения Программы относительно этапов спортивной подготовки.....	24
3.2. Текущий контроль успеваемости обучающихся	26
3.3. Промежуточная аттестация обучающихся.....	27
4. Рабочая программа	29
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	29
4.2. Учебно-тематический план.....	44
4.3. Календарный учебный график	44
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	44
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	47
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	47
6.2. Кадровые условия реализации Программы	51
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	51
7. Приложение № 1	53
8. Приложение № 2	55
9. Приложение № 3	56
10. Приложение № 4	60
11. Приложение № 5	61
12. Приложение № 6	72

13. Приложение № 7	80
--------------------------	----

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 14.11.2025 г. № 970 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – ФССП);
- Приказом Минспорта России от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 22.07.2025 № 579 «О внесении изменений в порядок приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. № 57» (Зарегистрирован в Минюсте России 25.08.2025 N 83295);
- Приказом Минздрава России от 19.05.2026 N 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрирован в Минюсте России 01.06.2026 N 86818);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с "СП 2.4.4283-26.

Санитарные правила..." (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 № 86855), с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Минспорта России от 16.07.2026 № 619.

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 по виду спорта «волейбол»

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, 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.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки
и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся
в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) ¹	Возрастные границы обучающихся (лет)	Наполняемость групп	
			Минимальный количественный состав групп (человек)	Максимальный количественный состав групп (человек) ²
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
Этап начальной подготовки	3	8	14	18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-6	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.

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

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 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 обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - I спортивный разряд, разряд КМС.

			спортивной специализации)		спортивного мастерства	мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936	936 -1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия, проводимые с группой обучающихся;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые с одним обучающимся в соответствии с индивидуальным учебным планом;
- самостоятельная подготовка обучающихся по индивидуальным учебным планам или индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- спортивные соревнования и физкультурные мероприятия;
- 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.	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, федеральной территории «Сириус»	-	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 командировывает тренеров-преподавателей и направляет обучающихся для участия в спортивных соревнованиях на основании распорядительного акта (приказа) Учреждения, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, Муниципального бюджетного учреждения «Спортивный комплекс» ЗАТО г. Зеленогорск, Муниципального казенного учреждения «Комитет по делам физической культуры и спорта города Зеленогорска», Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных мероприятиях.

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 соревнований 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.

Учреждение направляет обучающихся на физкультурные мероприятия и спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШОР «Старт» на учебный год (спортивный сезон), формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) 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 и самостоятельной подготовки.

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.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Объем самостоятельной подготовки и ее продолжительность составляет 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.

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	18	18	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	140-187	74-93	87-112	
2.	Специальная физическая подготовка	25-30	37-43	67-78	81-93	87-99	131-150	196-215	237-262	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	—	—	26-72	31-87	31-93	47-140	46-140	62-212	
4.	Техническая подготовка	51-56	71-78	119-140	143-168	143-174	215-262	205-262	249-349	
5	Тактическая подготовка	9-12	15-20	31-43	37-52	37-62	56-93	62-99	83-141	
	Теоретическая подготовка	9-12	15-20	31-43	37-52	37-62	56-93	62-99	83-141	
	Психологическая подготовка	9-12	15-20	31-43	37-52	37-62	56-93	62-99	83-141	
6	Инструкторская практика	—	—	2-7	3-9	3-12	4,5-18,5	4-18	6-24	

	Судейская практика	–	–	2-7	3-9	3-12	4,5-18,5	4-18	6-24
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1-3	1-6	2-8	4-8	6-12	12-18	20-41
	Восстановительные мероприятия	-	1-3	1-6	2-8	4-8	6-12	12-18	20-41
	Контрольные мероприятия (тестирование, устный опрос, педагогическое наблюдение (мониторинг), диагностика	2-4	1-3	1-6	2-8	4-8	6-12	12-18	20-41
8	Интегральная подготовка	39-44	46-53	52-72	62-87	62-93	6-12	93-140	124-212
Общее количество часов в год		234	312	520	624	624	936	936	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа в образовательной организации является важнейшим компонентом ее деятельности и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на формирование целостной личности обучающегося. Этот процесс охватывает различные аспекты развития: физическое, нравственное, социальное и интеллектуальное.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия, направленные на:

- профориентационную работу;
- здоровьесбережение;
- патриотическое воспитание;
- развитие творческого мышления,
- а также на другие виды деятельности, определяемые организацией.
- данные мероприятия могут проходить в различных формах: бесед, встреч, мастер-классов, акций, родительских собраний, спортивных и физкультурных мероприятий, конкурсах и других форм. Перечень мероприятий воспитательной работы учитывает знаменательные и памятные даты.

Основные направления воспитательной работы Программы:

1. Основа воспитания – институт семьи и, семейные ценности, включающие в себя:

- ознакомление родителей с материально-техническими условиями организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке (дни открытых дверей, на базе МБУ ДО СШОР «Старт»)
- взаимодействие спортивной школы и родителей обучающихся (проведение родительских собраний, встреча с тренерско-преподавательским составом, администрацией спортивной школы).

2. Патриотическое воспитание обучающихся, включая в себя:

- мероприятия, направленные на формирования у обучающихся чувства патриотизма, уважения к подвигам защитников и памяти Героев Отечества;
- привитие навыков безусловного уважения государственных символов Российской Федерации (флага, гимна, герба);
- воспитании патриотизма, чувства ответственности, гордости за свой край, Родину, готовности к служению отечеству на примерах легендарных отечественных спортсменов.

3. Воспитание активной жизненной позиции. Участие в жизни спортивной школы включающее в себя:

- участие у культурно-массовых мероприятиях, в т.ч. направленных на пропаганду физической культуры и спорта, к участию в которых приглашена спортивная школа.

4. Экологическое и трудовое воспитание, включающее в себя:

- формирование устойчивых навыков бережного отношения к экологии, к установленному порядку пребывания на территории спортивных объектов, к имуществу спортивной школы (беседы и инструктажи);
- индивидуальные мероприятия с нарушителями правил в случаях серьезных нарушений.

5. Нравственное воспитание и культура общения, включающее в себя:

- поведение обучающихся во взаимоотношениях с товарищами, тренерами-преподавателями, работниками и посетителями спортивных объектов, руководящим составом спортивной школы (индивидуальные и групповые беседы с обучающимися, личный пример тренерско-преподавательского состава и администрации школы по тематике культурного общения);
- культура поведения болельщиков, зрителей и спортсменов на спортивных соревнованиях (тематические беседы, инструктаж зрителей, контроль перед и во время проведения соревнований).

6. Воспитание навыков здорового образа жизни, включающие в себя:

- ознакомление с основными составляющими здорового образа жизни (беседы о личной гигиене, режим труда, отдыха, сна, двигательной активности, основах здорового питания, закаливания.)
- профилактика вредных привычек (беседы с обучающимися о вреде курения, употребления спиртных напитков, наркотических веществ);
- профилактика простудных, инфекционных заболеваний (разъяснительные беседы, мероприятия по контролю за соблюдением обучающимися требований к одежде головным уборам в холодное время после занятий, за соблюдением антиковидных мер на соревнованиях, при посещении спортивных объектов).

7. Профориентационная деятельность, включающая в себя:

- воспитание навыков самостоятельной аналитической работы, самоконтроля (ведение обучающимися дневника с регистрацией спортивных результатов, учётом тренировочных нагрузок, анализом выступления на соревнованиях);
- инструкторскую практику для овладения спортивной терминологией, основными методами построения и проведения учебно-тренировочного занятия (проведение учебно-тренировочных занятий и отдельных его частей под руководством (контролем) тренера-преподавателя);
- судейскую практику в качестве судей при участниках, судей в составе бригад, помощников судей-секретарей и др. (участие в проведении спортивных мероприятий, тематических физкультурных мероприятий, контрольных испытаний (тестировании), организуемых спортивной школой).

8. Иные направления, которые можно включать в программу, предполагающий мероприятия, направление на формирование у обучающихся чувства гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережное отношение к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении № 3 к Программе.

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 обучающихся 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	Рекомендации по проведению мероприятий
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 высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции)	3 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике: 1. «Виды нарушения антидопинговых правил». 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.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

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;
- освоение классификация спортивных соревнований, командных жестов при судействе в волейболе.

Второй год обучения:

- умение вести наблюдения за обучающимися, 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 волейболе;
- вести наблюдения за обучающимися, 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.

Шестой год обучения:

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

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий

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

Примерный план применения восстановительных средств
и проведения восстановительных мероприятий

№ п/п	Мероприятия и средства	Задачи	Методические указания
Этап начальной подготовки			
1.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
2.	Упражнения на растяжение.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировочного занятия, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий и соответствие сео объема и интенсивности ФСО обучающихся.	3 мин.
	Разминка.		10 – 20 мин.
	Массаж.		5 – 15 мин. (разминание 60%).
	Искусственная активизация мышц.		Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C
	Психорегуляция мобилизующей направленности.		3 мин. само- и гетерорегуляция
23.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	В процессе тренировки
	Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).		3 – 8 мин.
	Психорегуляция мобилизующей		3 мин. само- и

	направленности.		гетерорегуляция.
4.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	8 – 10 мин.
5.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	Ускорение восстановительного процесса.	8 – 10 мин.
	Душ – теплый / умеренно холодный/теплый.		5 – 10 мин.
	Психорегуляция релаксационной 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 релаксационной направленности.		Саморегуляция, гетерорегуляция
8.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Восстановительные учебно-тренировочные 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 относительно этапов спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов по теоретической подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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 общей физической и специально физической, технической, тактической, теоретической, интегральной 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 с первого года обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень общей физической и специально физической, технической, тактической, теоретической, интегральной 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 общей физической и специально физической, технической, тактической, теоретической, интегральной 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 – один из ключевых элементов системы контроля качества образования в Учреждении.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год в сроки, установленные годовым учебным графиком, утвержденным приказом директора Учреждения, с целью оценки качества подготовки обучающихся.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- оценить уровень подготовленности по видам спортивной подготовки;
- установить соответствие уровней подготовленности по видам спортивной подготовки и спортивной квалификации требованиям для перевода на следующий этап (период, год) спортивной подготовки (обучения);
- определить необходимость корректировки методов и приемов обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся в Учреждении проводится в формах, установленных учебным планом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Формы промежуточной аттестации обучающихся Учреждения представлены в приложении № 4.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся не только сравниваются с нормативами, заданными Программой, но и оцениваются.

Промежуточная аттестация обучающихся по общей физической, специальной физической, технической, тактической, интегральной подготовке, проводимая в форме тестирования, оценивается по балльной шкале, где:

- «5» (отлично);
- «4» (хорошо);
- «3» (удовлетворительно).

Промежуточная аттестация обучающихся по теоретической и психологической подготовке, проводимая в форме устного опроса, оценивается по бинарной системе, где:

- «зачтено» (соответствует минимальным требованиям);
- «не зачтено» (не соответствует требованиям).

Промежуточная аттестация обучающихся по инструкторской и судейской практике, проводимая в форме педагогического наблюдения, оценивается по бинарной системе, где:

- «зачтено» (соответствует минимальным требованиям);
- «не зачтено» (не соответствует требованиям).

Перечень упражнений, нормативы к ним (далее – контрольно-переводные нормативы), критерии оценки и минимальные баллы для перевода на следующий этап (период, год) спортивной подготовки (обучения), а также иные требования к результатам обучения, предусмотренные Программой, представлены в приложении № 5.

Результаты выполнения контрольно-переводных нормативов и баллы обучающихся фиксируются в протоколах приёма контрольно-переводных

нормативов по видам спортивной подготовки и итоговом протоколе промежуточной аттестации.

Факт выполнения или невыполнения иных требований к результатам обучения, предусмотренных Программой, фиксируется в иных протоколах и в итоговом протоколе промежуточной аттестации.

Таким образом, итоговый протокол промежуточной аттестации включает в себя:

1. Результаты контрольно-переводных нормативов:
 - суммарный балл по видам спортивной подготовки;
 - итоговый балл по видам спортивной подготовки;
 - соответствие итогового балла требованиям Программы.
2. Итоги устного опроса:
 - уровень теоретической подготовки (зачтено/не зачтено);
 - уровень психологической подготовки (зачтено/не зачтено).
3. Результаты педагогического наблюдения:
 - прохождение инструкторской практики (зачтено/не зачтено);
 - прохождение судейской практики (зачтено/не зачтено).
4. Уровень спортивной квалификации:
 - наличие действующего спортивного разряда;
 - соответствие уровня спортивной квалификации требованиям Программы;
 - объём соревновательной деятельности: количество соревнований и его соответствие требованиям Программы (количество соревнований).
5. Наличие сертификата обучения по дистанционной программе «Антидопинг» (да/нет).
6. Наличие медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям (допущен/не допущен).
7. Решение аттестационной комиссии о результатах прохождения обучающимися промежуточной аттестации посредством выставления отметки «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

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

- несоответствие итогового балла (Σ баллов по каждому виду спортивной подготовки обучающихся), набранного обучающимся, установленным настоящей Программой минимальным значениям;
- наличие оценки «не зачтено»;
- отсутствие действующего спортивного разряда (для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше 3-х лет);
- несоответствие количества спортивных соревнований, в которых обучающийся принял участие в течение учебного года, количеству, установленному настоящей Программой;
- наличие отметки «не допущен».

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

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, обязаны ликвидировать ее в сроки, установленные приказом директора Учреждения.

Ликвидация академической задолженности регулируется локальным нормативным актом, который определяет:

- порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;
- порядок ликвидации академической задолженности.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается по решению МБУ ДО СШОР «Старт» с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, проведение промежуточной аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания действия таких обстоятельств.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность, отчисляются из Учреждения как не выполнившие обязанности по добросовестному освоению Программы.

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. 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 приеме 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 приеме 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 использованием 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 мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);
- передача мяча 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 слабой 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 обдуманное решение 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) (3-6 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) сильнейшей 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 зону 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 № 7 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

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».

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.

Примерное распределение этапов, периодов в годичном цикле спортивной подготовки по волейболу

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Макроцикл спортивной подготовки	Базовый	Формирующий (соревновательный)						После соревновательный (переходный)		Базовый (подготовительный)		
Мезо цикл спортивной подготовки	Контрольно-подготовительный	Этап интегральной подготовки	Соревновательный	Первый восстановительный		Соревновательный		Повышение технико-тактического потенциала	После соревновательной-реабилитации	Второй восстановительный		Обще-подготовительный
Особенности этапов спортивной подготовки	Ориентация на участие в разномасштабных соревнованиях	Увеличение объемов и интенсивности игровой практики	Участие в основных и главных соревнованиях, значительная интенсивность игровой практики и индивидуальных уроков	Некоторое снижение объемов нагрузки с целью психической реабилитации		Участие в основных и главных соревнованиях, значительная интенсивность игровой практики и индивидуальных навыков		Технико-тактическое совершенствование, скорректированное по итогам прошедшего сезона	Повышение двигательного потенциала и 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 используются. 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 препятствуют 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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.06.2026 № 86818);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 11), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 12), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения по согласованию с учредителем;
- 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.

Выдача спортивной экипировки, необходимой для прохождения спортивной подготовки, в Учреждении производится в соответствии с Порядком выдачи спортивной экипировки обучающимся в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Старт», утвержденным приказом МБУ ДО СШОР «Старт».

Таблице № 11.

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий ⁴	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	3
3.	Доска тактическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Корзина для мячей	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
5.	Маты гимнастические	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
6.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	14
8.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	14
9.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	на тренировочный спортивный зал	2
12.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	на тренировочный спортивный зал	2

⁴ Сокращения, используемые в настоящей таблице:

место проведения учебно-тренировочных занятий - тренировочный спортивный зал или тренажерный зал.

14.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
16.	Стойки	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
17.	Табло перекидное	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	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	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
7.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	-	-	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 «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. Жиров. - 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.html> - методические пособия по волейболу (сборники, пособия, книги, справочники).

Приложение № 1
к дополнительной общеобразовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «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)	
				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	22 - 28	20 - 28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12 - 16	15 - 20	18 - 25	18 - 30	20 - 30	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; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.	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; – формирования склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил,	В течение года

		сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные мероприятия: – формирование у обучающихся навыков правильного режима дня с учётом 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).	
2.4.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе: – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни; – неделя профилактики безнадзорности, беспризорности и правонарушений в подростковой среде; – неделя профилактики употребления алкоголя; – неделя профилактики употребления табачных изделий; – неделя правовых знаний; – Всероссийский месячник антинаркотической направленности и популяризации здорового образа жизни.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств 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 спортсменов в Российской Федерации, в регионе).	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения	Через систему учебно-тренировочных занятий.	

3.3.	нашей страны в мировом и отечественном спорте Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России		
		23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	
		9 декабря – День Героев Отечества	
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Беседы, индивидуальные встречи, собрания в группах направленные на; – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных обучающихся. – участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях.	В течение года
5.	Работа с родителями		
5.1	Проведение родительских собраний по группам	– беседы – индивидуальные встречи	В течение года

5.2	Взаимодействие и консультирование	– собрания в группах – персональные встречи с представителями администрации и педагогическими МБУ ДО СШОР «Старт»; – рассылка информации по текущим вопросам на официальном сайте и социальной сети «ВКонтакте» МБУ ДО СШОР «Старт», в родительских чатах.	В течение года
6.	Информационные сопровождения воспитательного процесса		
6.1	Направления информационного сопровождения	Инструменты информационного сопровождения: – официальный сайт и социальная сеть «ВКонтакте» МБУ ДО СШОР «Старт»; – информационные стенды объектов МБУ ДО СШОР «Старт»; – локации; – рассылки в группе «Педагогический совет СШОР «Старт», МБУ ДО СШОР «Старт», по электронной почте.	В течение года
6.2	Формирование банка данных	Включает в себя: – сбор информации о выпускниках (количество выпускников, достижения); – исторические справки об итогах работы МБУ ДО СШОР «Старт»	В течение года

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

Формы промежуточной аттестации видов спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этап и годы спортивной подготовки (обучения)				
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет)	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка	Тестирование	Тестирование	Тестирование	Тестирование	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	Тестирование	Тестирование	Тестирование	Тестирование
3.	Техническая подготовка	Тестирование	Тестирование	Тестирование	Тестирование	Тестирование
4.	Тактическая подготовка	Тестирование	Тестирование	Тестирование	Тестирование	Тестирование
5.	Теоретическая подготовка	Устный опрос	Устный опрос	Устный опрос	Устный опрос	Устный опрос
6.	Психологическая подготовка	Устный опрос	Устный опрос	Устный опрос	Устный опрос	Устный опрос
7.	Инструкторская практика	-	Педагогическое наблюдение	Педагогическое наблюдение	Педагогическое наблюдение	Педагогическое наблюдение
8.	Судейская практика	-	Педагогическое наблюдение	Педагогическое наблюдение	Педагогическое наблюдение	Педагогическое наблюдение
9.	Интегральная подготовка	Тестирование	Тестирование	Тестирование	Тестирование	Тестирование

Тестирование – форма контроля, позволяющая оценить уровень знаний, умений и навыков обучающихся через систему упражнений, тестовых заданий.

Устный опрос (в индивидуальной или фронтальной форме) - форма контроля, реализуемая путем устного опроса обучающегося, используемая в качестве контроля знаний при её организации в индивидуальной и фронтальной форме.

Педагогическое наблюдение – форма контроля, направленная на непосредственное восприятие педагогического процесса в естественных условиях, в процессе которого тренер-преподаватель получает конкретный фактический материал.

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

Перечень упражнений и нормативы к ним (далее – контрольно-переводные нормативы), критерии оценки и минимальные баллы для перевода на следующий этап (период, год) спортивной подготовки (обучения), а также иные требования к результатам обучения, предусмотренные Программой

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для мальчиков и юношей

[illegible]

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-
	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17	-
	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-
Нормативы специальной физической подготовки												
Челночный бег 5*6 м (с)	3	12,0	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,0	10,8
	4	11,9	11,4	11,4	11,3	11,3	11,2	11,2	11,1	11,0	10,9	10,7
	5	11,7	11,2	11,2	11,1	11,0	11,0	10,9	10,9	10,8	10,8	10,6
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	3	8,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	16,0	18,0
	4	9,0	10,5	11,0	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	17,0	19,0
	5	10,0	11,0	11,5	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	20,0
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	3	36	40	40	40	40	40	40	40	40	45	50
	4	37	41	41	41	41	42	42	43	43	46	51
	5	40	42	42	42	42	43	43	45	46	50	52

Минимальный балл по общей физической и специальной физической подготовке для перевода на следующий этап (период, год) спортивной подготовки (обучения) для мальчиков и юношей

Минимальный балл для перевода	Этапы/годы спортивной подготовки										
	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	УТГ-6	ГССМ	ГВСМ
Минимальный балл по ОФП для перевода	15	15	15	15	15	15	15	15	15	23	19
Минимальный балл по СФП для перевода	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Условия для перевода на следующий этап:

1. Результат ниже «3» – перевод невозможен.
2. В группе упражнений ОФП: допускается не более одного результата на «3» (остальные – «4» или «5») и необходимо набрать минимальное количество баллов.
3. В группе упражнений СФП: допускается не более одного результата на «3» (остальные – «4» или «5») и необходимо набрать минимальное количество баллов.

**Контрольно-переводные нормативы технической, тактической и интегральной подготовки
для мальчиков и юношей**

№ п/п	Контрольные нормативы	Балл	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап ССМ	Этап ВСМ
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		6 год		Весь период	Весь период
										связу ющие	напада ющие	связу ющие	напада ющие		
Техническая подготовка															
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	2	2	3	4	4	4							
		4	3	3	4	5	5	5							
		5	4	4	5	6	6	6							
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3				2	3	4	5						
		4				3	4	5	6						
		5				4	5	6	7						
3	Подача на точность: 8-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; с 16 лет – в прыжке	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	4	5
		4	3	3	4	3	4	5	3	3	4	3	4	5	6
		5	4	4	5	4	5	6	4	4	5	4	5	6	7
4	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (с 16 лет с низкой передачи)	3				2	2	3	2	2	3				
		4				3	3	4	3	3	4				
		5				4	4	5	4	4	5				
5	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	3				1	2	3	5	5	6	6	7	7	7
		4				2	3	4	6	6	7	7	8	8	8
		5				3	4	5	7	7	8	8	9	9	9
6	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3	1	2	2	3									
		4	2	3	3	4									
		5	3	4	4	5									
7	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали	3					1	2	3	3	4	3	4	4	5
		4					2	3	4	4	5	4	5	5	6
		5					3	4	5	5	6	5	6	7	8
Тактическая подготовка															
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной с УТГ в соответствии с сигналом)	3	1	1	2	2	2	3	4	5	4				
		4	2	2	3	3	3	4	5	6	5				
		5	3	3	4	4	4	5	6	7	6				
2	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	3				2	3	3	4	3	4	4	5	5	5
		4				3	4	4	5	4	5	5	6	6	6
		5				4	5	5	6	5	5	6	7	7	7

3	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	3				3	4	4	4	2	3	3	4	4	4
		4				4	5	5	5	3	4	4	5	5	5
		5				5	6	6	6	4	5	5	6	6	6
4	Блокирование одиночное нападающих ударов из зоны 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	3					4	4	4	2	3				
		4					5	5	5	3	4				
		5					6	6	6	4	5				
Интегральная подготовка															
1	Прием снизу – верхняя передача	3	4	5	6	7	5	6	6						
		4	5	6	7	8	6	7	7						
		5	6	7	8	9	7	8	8						
2	Нападающий удар - блокирование	3					3	4	5	5	7	6	8	7	7
		4					4	5	6	6	8	7	9	8	8
		5					5	6	7	7	9	8	10	9	9
3	Блокирование - вторая передача	3				2	2	2	2	5	4	6	5	6	6
		4				3	3	3	3	6	5	7	6	7	7
		5				4	4	4	4	7	6	8	7	8	8

Минимальный балл по технической подготовке, тактической подготовке и интегральной подготовке для перевода на следующий этап (период, год) спортивной подготовки (обучения) для мальчиков и юношей

Минимальный балл для перевода	Этапы/годы спортивной подготовки										
	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	УТГ-6	ГССМ	ГВСМ
Минимальный балл по технической подготовке для перевода	9	9	9	18	18	18	15	12	9	9	9
Минимальный балл по тактической подготовке для перевода	3	3	3	9	12	12	12	12	6	6	6
Минимальный балл по интегральной подготовке для перевода	3	3	3	6	9	9	6	6	6	6	6

Условия для перевода на следующий этап:

1. Результат ниже «3» – перевод невозможен.
2. В группе упражнений (техническая подготовка, тактическая подготовка и интегральная подготовка) необходимо набрать минимальное количество баллов.

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для девочек и девушек**

Упражнения	Балл	Этапы/годы спортивной подготовки/обучения										
		КПН			КПН						КПН	КПН
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	УТГ-6	ГССМ	ГВСМ
Нормативы общей физической подготовки												
Бег на 30 м (с)	3	7,3	6,6	6,6	6,1	6,1	6,1	6,1	6,1	5,9	-	-
	4	7,1	6,5	6,3	6,0	5,9	5,9	5,9	5,8	5,7	-	-
	5	6,9	6,4	6,1	5,8	5,7	5,7	5,6	5,5	5,4	-	-
Бег на 60 м (с)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,5	9,3
	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,4	9,2
	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,3	9,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	103	117	117	132	132	132	132	132	132	183	183
	4	115	129	139	142	147	152	157	162	167	186	188
	5	127	141	148	152	157	162	167	172	177	189	193
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	4	7	7	7	7	7	7	7	7	16	17
	4	6	9	10	9	10	12	13	13	15	18	20
	5	8	11	13	11	12	15	16	16	18	22	24
Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	+3	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+15	+17
	4	+4	+6	+7	+7	+7	+8	+9	+10	+11	+16	+18
	5	+5	+7	+9	+9	+9	+10	+11	+12	+13	+17	+19
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	44	46
	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46	51
	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	48	53
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Нормативы специальной физической подготовки												
Челночный бег 5*6 м (с)	3	12,5	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	11,5	11,0
	4	12,4	11,9	11,9	11,8	11,8	11,7	11,6	11,6	11,5	11,4	10,9
	5	12,2	11,7	11,7	11,6	11,6	11,5	11,4	11,4	11,3	11,3	10,8
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	3	6,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	12,0	14,0
	4	7,0	8,5	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	13,0	15,0
	5	8,0	9,0	9,0	10,0	11,5	12,0	12,5	13,0	14,0	14,0	16,0

Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	3	30	35	35	35	35	35	35	35	35	38	40
	4	31	36	36	36	36	37	37	38	39	40	41
	5	34	37	37	37	37	38	39	40	41	42	43

**Минимальный балл по общей физической и специальной физической подготовке для перевода на следующий этап
(период, год) спортивной подготовки (обучения) для девочек и девушек**

Минимальный балл для перевода	Этапы/годы спортивной подготовки										
	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	УТГ-6	ГССМ	ГВСМ
Минимальный балл по ОФП для перевода	15	15	15	15	15	15	15	15	15	23	19
Минимальный балл по СФП для перевода	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Условия для перевода на следующий этап:

1. Результат ниже «3» – перевод невозможен.
2. В группе упражнений ОФП: допускается не более одного результата на «3» (остальные – «4» или «5») и необходимо набрать минимальное количество баллов.
3. В группе упражнений СФП: допускается не более одной результата на «3» (остальные – «4» или «5») и необходимо набрать минимальное количество баллов.

**Контрольно-переводные нормативы технической, тактической и интегральной подготовки
для девочек и девушек**

№ п/п	Контрольные нормативы	Балл	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап ССМ	Этап ВСМ
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		6 год		Весь период	Весь период
										связу ющие	напада ющие	связу ющие	напада ющие		
Техническая подготовка															
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	2	2	3	4	4	4							
		4	3	3	4	5	5	5							
		5	4	4	5	6	6	6							
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3				2	3	4	5						
		4				3	4	5	6						
		5				4	5	6	7						
3	Подача на точность: 8-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; с 16 лет – в прыжке.	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	4	5
		4	3	3	4	3	4	5	3	3	4	3	4	5	6
		5	4	4	5	4	5	6	4	4	5	4	5	6	7
4	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (с 16 лет с низкой передачи)	3				2	2	3	2	2	3				
		4				3	3	4	3	3	4				
		5				4	4	5	4	4	5				
5	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	3				1	2	3	5	5	6	6	7	7	7
		4				2	3	4	6	6	7	7	8	8	8
		5				3	4	5	7	7	8	8	9	9	9
6	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3	1	2	2	3									
		4	2	3	3	4									
		5	3	4	4	5									
7	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали	3					1	2	3	3	4	3	4	4	5
		4					2	3	4	4	5	4	5	5	6
		5					3	4	5	5	6	5	6	7	8
Тактическая подготовка															
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной с УТГ в соответствии с сигналом)	3	1	1	2	2	2	3	4	5	4				
		4	2	2	3	3	3	4	5	6	5				
		5	3	3	4	4	4	5	6	7	6				
2	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	3				2	3	3	4	3	4	4	5	5	5
		4				3	4	4	5	4	5	5	6	6	6
		5				4	5	5	6	5	5	6	7	7	7

3	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	3				3	4	4	4	2	3	3	4	4	4
		4				4	5	5	5	3	4	4	5	5	5
		5				5	6	6	6	4	5	5	6	6	6
4	Блокирование одиночное нападающих ударов из зоны 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	3					4	4	4	2	3				
		4					5	5	5	3	4				
		5					6	6	6	4	5				
Интегральная подготовка															
1	Прием снизу – верхняя передача	3	4	5	6	7	5	6	6						
		4	5	6	7	8	6	7	7						
		5	6	7	8	9	7	8	8						
2	Нападающий удар - блокирование	3					3	4	5	5	7	6	8	7	7
		4					4	5	6	6	8	7	9	8	8
		5					5	6	7	7	9	8	10	9	9
3	Блокирование - вторая передача	3				2	2	2	2	5	4	6	5	6	6
		4				3	3	3	3	6	5	7	6	7	7
		5				4	4	4	4	7	6	8	7	8	8

Минимальный балл по технической подготовке, тактической подготовке и интегральной подготовке для перевода на следующий этап (период, год) спортивной подготовки (обучения) для девочек и девушек

Минимальный балл для перевода	Этапы/годы спортивной подготовки										
	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	УТГ-6	ГССМ	ГВСМ
Минимальный балл по технической подготовке для перевода	9	9	9	18	18	18	15	12	9	9	9
Минимальный балл по тактической подготовке для перевода	3	3	3	9	12	12	12	12	6	6	6
Минимальный балл по интегральной подготовке для перевода	3	3	3	6	9	9	6	6	6	6	6

Условия для перевода на следующий этап:

1. Результат ниже «3» – перевод невозможен.
2. В группе упражнений (техническая подготовка, тактическая подготовка и интегральная подготовка) необходимо набрать минимальное количество баллов.

Требования к спортивной квалификации (для мальчиков и юношей, для девочек и девушек)

Показатель	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап ССМ	Этап ВСМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	Весь период	Весь период
Спортивная квалификация (спортивный разряд) (для юношей и девушек)	–	–	–	–	–	–	с 3 юношеского разряда по 2 спортивный разряд	с 3 юношеского разряда по 2 спортивный разряд	с 3 юношеского разряда по 2 спортивный разряд	1 спортивный разряд	КМС

Контрольные вопросы по теоретической подготовке (для мальчиков и юношей, для девочек и девушек)

Этапы подготовки	№ вопроса	Содержание вопроса
Этап начальной подготовки	№1	История возникновения вида спорта и его развитие
	№2	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека
	№3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом
	№4	Закаливание организма
	№5	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом
	№6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактика вида спорта
	№7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта
	№8	Режим дня и питание обучающихся
	№9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	№1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
	№2	История возникновения олимпийского движения
	№3	Режим дня и питание обучающихся
	№4	Физиологические основы физической культуры

	№5	Счет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
	№6	Теоретические основы технической и тактической подготовки
	№7	Характеристика психологической подготовки
	№8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
	№9	Правила вида спорта
Этап совершенствования спортивного мастерства	№1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта
	№2	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)
	№3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
	№4	Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	№5	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс
	№6	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки
	№7	Восстановительные средства и мероприятия
Этап высшего спортивного мастерства	№1	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности
	№2	Социальные функции спорта
	№3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
	№4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс
	№5	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки
	№6	Восстановительные средства и мероприятия

**Итоговый балл для перевода на следующий этап (период, год) спортивной подготовки (обучения)
(для мальчиков и юношей, для девочек и девушек)**

Наименование балла	Этапы подготовки										
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап ССМ	Этап ВСМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	Весь период	Весь период
Минимальный балл по ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	23	19
Минимальный балл по СФП	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Минимальный балл по технической подготовке	9	9	9	18	18	18	15	12	9	9	9
Минимальный балл по тактической подготовке	3	3	3	9	12	12	12	12	6	6	6
Минимальный балл по интегральной подготовке	3	3	3	6	9	9	6	6	6	6	6
Итоговый балл*	41	41	41	59	65	65	59	56	47	55	51

* Итоговый балл рассчитывается: $\sum$ (балл по ОФП+ балл по СПФ + балл по технической подготовке + балл по тактической подготовке+ балл по интегральной подготовке).

Методические указания к выполнению контрольно-переводных нормативов

Физическое развитие

В МБУ ДО СШОР «Старт» физическое развитие обучающихся измеряется комплексно с использованием различных методов:

1. Антропометрические измерения: рост стоя, масса тела.
2. Функциональные пробы: измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), частоты дыхания (ЧД) до и после физических нагрузок.
3. Тестирование физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости, координационных способностей и гибкости.
4. Мониторинг динамики: регулярные измерения и сравнения показателей с возрастными нормами для выявления отклонений и корректировки учебно-тренировочного процесса.

Такой комплексный подход позволяет всесторонне оценить физическое развитие и своевременно выявить возможные проблемы.

Общая физическая подготовка

1. Бег на 30 метров. Бег на 60 метров.

Цель упражнения: оценить быстроту и скорость движений обучающегося.

Выполняется с высокого старта на ровной твёрдой поверхности (стадион или площадка), результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Даются 2 попытки, в зачёт идёт лучший результат.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

Цель упражнения: измерить дальность прыжка в длину с места – показатель скоростно-силовых качеств и координации. Результат фиксируется в сантиметрах.

Место выполнения: специальный сектор для прыжков с ровной поверхностью и хорошим сцеплением (резиновое покрытие, грунт и т.д.).

Порядок проведения:

- Обучающемуся дают **3 попытки**.
- В зачёт идёт **лучший результат**.
- На подготовку и выполнение одной попытки отводится **1 минута**.
- Измерение проводят по **перпендикуляру** от линии отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела при приземлении.

Техника выполнения (по фазам)

Исходное положение (подготовка к отталкиванию):

- Встать перед линией отталкивания: ноги на ширине плеч или чуть уже.
- Ступни параллельно, носки у линии (но не за ней).
- Вес тела равномерно распределён по стопе.

Замах:

- Поднять руки вверх и слегка назад, одновременно подняться на носки и прогнуться в пояснице.
- Плавное, но быстро опустить руки вниз-назад, опуститься на всю стопу.
- Согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах, наклонить корпус вперёд: плечи должны быть впереди стоп, тазобедренный сустав – над носками.
- Руки отвести назад, слегка согнуть в локтях.

Отталкивание:

- Начать в момент, когда тело ещё опускается по инерции вниз.
- Одновременно и мощно разогнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, выполнить мах руками вперёд-вверх.
- Завершить отталкивание полным разгибанием голеностопных суставов (отрыв стоп от поверхности).
- Сделать выдох в момент толчка.

Полёт:

- Сразу после толчка вытянуть тело.
- Затем согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди (группировка).
- Отвести руки назад-вниз.
- Перед приземлением выпрямить ноги, вывести стопы вперёд.

Приземление:

- Поставить стопы на пятки с перекатом на всю стопу.
- Слегка согнуть ноги в коленях для амортизации удара.
- Вывести руки вперёд, слегка наклонить корпус.
- После остановки выпрямиться и сделать **два шага вперёд**, покидая зону приземления.

Ошибки, из-за которых попытка не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание её;
- отталкивание с предварительного подскока;
- неодновременное отталкивание ногами (поочерёдно);
- использование отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- падение или уход назад по направлению прыжка после приземления.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение:

- Примите упор лежа на полу.
- Руки должны быть расположены на ширине плеч.
- Кисти направлены вперед.
- Локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища.
- Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию.
- Стопы упираются в пол без опоры, расстояние между стопами не должно превышать ширину стопы.

Техника выполнения:

- Начните из исходного положения.
- Сгибайте руки в локтях, опуская грудь к полу или контактной платформе высотой 5 см.
- Убедитесь, что касаетесь грудью пола или платформы.
- Разгибайте руки, возвращаясь в исходное положение.
- Зафиксируйте исходное положение на 1 секунду.
- Повторите цикл сгибаний и разгибаний.

Ошибки, которые могут привести к незачету:

- Нарушение исходного положения (неправильная постановка рук или отсутствие прямой линии тела).
- Превышение допустимого угла разведения локтей (более 45 градусов).
- Нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги».
- Отсутствие фиксации исходного положения на 1 секунду.
- Разновременное разгибание рук.
- Касание пола коленями, бедрами или тазом.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см).

Цель упражнения: развитие гибкости позвоночника и тазобедренных суставов, оценка эластичности мышц задней поверхности бедра и ягодиц.

Исходное положение:

- Стоять на гимнастической скамье босиком.
- Ноги выпрямлены в коленях.
- Стопы параллельны, на ширине 10-15 см, не выходят за край скамьи.
- Спина прямая, естественный прогиб в пояснице, грудная клетка расправлена.

Техника выполнения:

1. Сделать 2 предварительных наклона с неполной амплитудой – плавно опустить корпус вниз и вернуться в исходное положение.
2. На третьем наклоне:
 - на выдохе плавно наклониться вперед;
 - движение осуществляется преимущественно в тазобедренных суставах (не за счёт сгибания спины);
 - руки синхронно опускаются вниз (одна над другой);
 - максимально опустить кончики пальцев относительно уровня скамьи;
 - зафиксировать положение на 2-3 секунды.
3. Плавно вернуться в исходное положение.

Критерии правильного выполнения:

- колени остаются выпрямленными;
- спина не округляется, сохраняется естественная осанка;
- движение плавное, без рывков;
- фиксация конечного положения не менее 2 секунд;
- результат фиксируется по кончикам пальцев нижней руки.

Измерение результата:

- величина гибкости измеряется в сантиметрах от уровня скамьи;
- значения выше уровня скамьи обозначаются знаком «-»;
- значения ниже уровня скамьи – знаком «+».

Типичные ошибки:

- сгибание коленей;
- фиксация результата одной рукой;
- отсутствие фиксации положения;
- округление спины в нижней точке;
- рывковые движения.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту).

Цель: оценить уровень развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости мышц брюшного пресса.

Исходное положение:

- лёжа на спине на гимнастическом мате;
- руки за головой, пальцы сцеплены в «замок»;
- лопатки касаются опоры;
- ноги согнуты в коленях под прямым углом (90°);
- ступни прижаты к полу (удерживаются партнёром либо фиксируются с помощью специального оборудования).

Выполнение:

1. На выдохе поднять туловище, стремясь коснуться локтями бёдер/коленей.
2. На вдохе вернуться в исходное положение (лопатки должны коснуться мата).
3. Выполнять подъёмы с максимально возможной скоростью в течение 1 минуты.
4. Засчитывается количество **правильно выполненных** повторений.

Критерии правильного выполнения:

- локти касаются бёдер/коленей в верхней точке;
- лопатки касаются мата в нижней точке;
- пальцы остаются сцепленными в «замке»;
- таз не отрывается от пола (без смещения);
- угол в коленях сохраняется прямым (90°) на протяжении всего упражнения.

Ошибки (не засчитываются повторения):

- отсутствие касания локтями коленей;
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук;
- отрыв таза от пола;
- изменение угла согнутых ног.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине – это физическое упражнение, требующее от исполнителя силы, координации и технической подготовки. Оно выполняется из положения виса на прямых руках с хватом сверху, где кисти расположены на ширине плеч.

Техника выполнения:

1. Исходное положение: вис на прямых руках, хват сверху, руки, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.
2. Подтягивание: поднимайте тело вверх, сгибая руки в локтях, пока подбородок не окажется выше уровня перекладины.
3. Опускание: плавно вернитесь в исходное положение, полностью выпрямив руки.
4. Фиксация: в нижней точке необходимо зафиксировать положение на 0,5 секунды перед следующим повторением.

Ключевые требования:

- Полная амплитуда движения (от полностью выпрямленных рук до подбородка выше перекладины).
- Синхронное сгибание и разгибание рук.
- Отсутствие рывков и махов ногами.
- Правильное исходное положение и фиксация в нижней точке.

Ошибки, из-за которых попытка не засчитывается:

- Подбородок не поднимается выше перекладины.
- Неполная фиксация в нижней точке.

- Использование инерции или махов ногами.
- Неправильный хват или согнутые колени.

Специальная физическая подготовка

1. Челночный бег 5 х 6 м. (с).

Челночный бег 5×6 метров – упражнение на скорость и ловкость, в ходе которого нужно многократно пробегать дистанцию 6 метров в прямом и обратном направлении: добежать до отметки, развернуться и вернуться к старту. Всего выполняется 5 отрезков (суммарно – 30 метров).

Техника выполнения:

1. Старт. Принять положение «старт в разножку»: опорная нога у линии, вес тела на ней, вторая нога сзади на носке, корпус слегка наклонён вперёд, руки согнуты в локтях.
2. Разгон. По сигналу мощно оттолкнуться опорной ногой и ускориться, стараясь бежать на носках для лучшего сцепления с поверхностью.
3. Разворот. Перед отметкой сбросить скорость стопорящим шагом (развернуть стопу на 90°), быстро развернуться на 180° и зафиксировать касание линии рукой или ногой (по условиям норматива).
4. Повторение. Ускориться в обратном направлении и повторить цикл ещё 4 раза.
5. Финиш. На последнем отрезке максимально ускориться к линии старта/финиша.

2. Бросок мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками, стоя (м).

Исходное положение:

- стоя, ноги на ширине плеч;
- мяч удерживается двумя руками внизу или изначально поднят за голову – в зависимости от методики выполнения.

Техника выполнения:

1. Поднять мяч двумя руками и завести за голову (локти слегка согнуты).
2. Слегка согнуть колени, выполнить замах – накопить усилие для броска.
3. Резко разогнуть ноги, одновременно выбросить мяч вперёд-вверх двумя руками за счёт разгибания рук и активного движения кистей.
4. Сохранить контакт ступней с поверхностью – не отрывать ноги и не делать шагов в момент броска.
5. После выпуска мяча принять устойчивое положение стоя.

Параметры:

- масса мяча: 1 кг;
- положение: стоя;
- способ броска: двумя руками из-за головы;
- единица измерения результата (при тестировании): метры (м) – дальность броска.

Рекомендации:

- выполнять на ровной площадке длиной и шириной не менее 10 м;
- при тестировании обычно дают 3 попытки – засчитывается лучший результат.

Типичные ошибки (снижают эффективность или ведут к незачёту при нормативах):

- смещение одной ноги вперёд в исходном положении (асимметричная стойка);
- заступ за стартовую линию в момент броска или после него;

- выпуск мяча одной рукой или неравномерное участие рук;
- отсутствие согласованности движений рук и ног.

3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.

Исходное положение:

- стопы параллельно, на ширине ступни;
- корпус прямой (либо слегка наклонён вперёд);
- руки свободно опущены либо на пояс.

Техника выполнения (по фазам):

1. Полуприседание:

- плавно согните ноги в коленях до угла $\sim 90-120^\circ$;
- при необходимости отведите руки назад для последующего маха.

2. Отталкивание:

- энергично и синхронно выпрямите обе ноги;
- одновременно выполните мощный взмах руками вверх – это добавит импульс для подъёма;
- направление отталкивания – вверх и слегка вперёд.

3. Полёт:

- в верхней точке траектории подтяните колени к груди (группировка) – это поможет эффективнее преодолеть высоту;
- сохраняйте корпус относительно прямым, взгляд направлен вперёд;
- руки могут быть слегка согнуты или вытянуты для поддержания равновесия.

4. Приземление:

- приземлитесь на полусогнутые ноги – это снизит нагрузку на суставы и предотвратит травмы;
- сначала коснитесь поверхности носками, затем плавно перенесите вес на всю ступню;
- слегка наклоните корпус вперёд для устойчивости;
- выпрямите ноги после стабилизации положения.

Техническая подготовка, технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. Каждый обучающийся выполняет: для НП – 5 передач, для УТ (СС) – 6 передач, учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота

над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки.

Каждый обучающийся выполняет: для НП – 5 передач, для УТ (СС) – 6 передач, учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

3. 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: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый обучающийся выполняет: для НП – 5 попыток, для УТ (СС) – 6 попыток, ССМ – 6 попыток, ВСМ – 7 попыток.

4. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, обучающиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый обучающийся должен выполнить 5 попыток.

5. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). 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 зоне 5, обучающийся должен направить его на расстоянии 1-1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому обучающемуся дается: для УТ (СС)-1,2,3 – 5 попыток, для УТ (СС)-4,5,6, ССМ и ВСМ – 10 попыток.

6. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6, обучающиеся должны направить его на расстоянии 1-1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому обучающемуся дается: для НП-1,2,3 и УТ (СС)-1 – 5 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

7. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании, обучающийся располагается в зоне 4 (2) и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 8 попыток каждому обучающемуся.

Тактическая подготовка.

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: положение рук тренера-преподавателя (обучающегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей тренер-преподаватель (игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться

вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 5 попыток для групп НП-1,2,3; УТ (СС)-1,2,3 и 7 попыток для групп УТ (СС)-4, 5 (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение обучающихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из обучающихся, другие выполняют имитацию удара (по заданию). Даются для УТГ- 6 г.о., ССМ, ВСМ -7 попыток; для остальных 6 попыток.

3. Командные действия на точность второй передачи. При передачах из зоны 3 в зону 4 или 2 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. и нападающий удар. Каждый обучающийся выполняет: 6 передач с нападающим ударом, учитываются количество передач, а также результативное нападение отвечающих требованиям в испытании.

4. Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара-по диагонали. Дается по 2 попытки в каждой зоне.

Интегральная подготовка.

1. Упражнение на переключение в выполнении технических приемов. Прием снизу – верхняя передача. Тренер-преподаватель набрасывает мяч. Обучающийся в зоне 6 (1,5) выполняет прием снизу (верхнюю передачу) по заданию тренера-преподавателя. Учитываются точность выполненных приемов и передач, а также качество выполнения. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий по заданию (1 приема и 1 передачи = одна серия).

2. Нападающий удар - блокирование. Обучающийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования.

3. Блокирование - вторая передача. Обучающийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи.

Испытания направлены на то, чтобы выявить умение обучающихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, телефон).

Приложение № 7
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «волейбол»

Примерный учебно-тематический план распределения теоретического материала

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и примеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на объектах спорта.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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 тактика вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Счет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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 (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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 высшего	Физическое, патриотическое,	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного,

спортивного мастерства	нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности		правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	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	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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.

