

НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»  
(НМБУ ДО «СПОР»)



Утверждаю:  
Директор НМБУ ДО «СПОР»

О.Ю. Полубояров  
« 20 » 02 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта «волейбол»**

*применительно к каждому этапу спортивной подготовки:*

- 1. Этап начальной подготовки (НП)*
- 2. Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) (УТ)*
- 3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)*
- 4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)*

*Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённого приказом Минспорта России № 987 от 15.11.2022 года*

Срок реализации программы: 8 лет

г. Новокуйбышевск 2023 г.

## Содержание.

|             |  |    |
|-------------|--|----|
| <b>I.</b>   | <b>Общие положения.</b>  |    |
|             | 1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».....    | 2  |
|             | 2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».....              | 2  |
| <b>II.</b>  | <b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».</b>    |    |
|             | 3. Срок реализации.....  | 3  |
|             | 4. Объем программы.....  | 3  |
|             | 5. Вид обучения.....   | 3  |
|             | 6. Годовой учебно-тренировочный план.....  | 4  |
|             | 7. Календарный план воспитательной работы.....   | 5  |
|             | 8. План мероприятий направленных, на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....                           | 6  |
|             | 9. План инструкторской и судейской практики.....   | 8  |
|             | 10. План медицинских и медико-биологических мероприятий.....   | 9  |
| <b>III.</b> | <b>Система контроля.</b>   |    |
|             | 11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.....  | 13 |
|             | 12. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.....  | 15 |
|             | 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....   | 15 |
| <b>IV.</b>  | <b>Рабочая программа по виду спорта «волейбол».</b>  |    |
|             | 14. Программный материал.....  | 16 |
|             | 15. Учебно-тематический план.....  | 35 |
| <b>V.</b>   | <b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.</b>                        |    |
|             | 16. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы.....                                    | 42 |
| <b>VI.</b>  | <b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»</b> |    |
|             | 17. Материально-технические условия.....   | 42 |
|             | 18. Кадровые условия.....  | 45 |
|             | 19. Информационно-методические условия.....  | 45 |

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Министерства спорта России от 15.11.2022 № 987 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г., регистрационный № 71474) (далее – ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Министерства спорта России от 14.12.2022г. № 1218.
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

### Для спортивной дисциплины «волейбол»

| Этапы спортивной подготовки                               | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
|---|------------------------------------|---|---|
| Этап начальной подготовки                                 | 3                                  | 8   | 14  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5                                | 11  | 12  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Не устанавливается                 | 14  | 6   |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | Не устанавливается                 | 15  | 6   |

### Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»

|   |                    |    |    |
|---|--------------------|----|----|
| Этап начальной подготовки                                 | 3                  | 8  | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5                | 11 | 8  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Не устанавливается | 14 | 2  |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | Не устанавливается | 15 | 2  |

#### 4. Объем Программы.

Программа рассчитывается на 52 недели.

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5 - 6                            | 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                         |

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, осуществляется в следующих формах.

- 5.1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные).
- 5.2. 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   | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| <b>1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям.</b> |  |   |  |   |                                     |
| 1.1   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям             | -   |  | 21  | 21                                  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | -   | 14   | 18  | 21                                  |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям      | -   | 14   | 18  | 18                                  |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ   | -   | 14   | 14  | 14                                  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>                      |  |   |  |   |                                     |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей или  | -   | 14   | 18  | 18                                  |

|      |  |   |   |                                     |                                     |
|------|--|---|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
|      | специальной физической подготовке                      |   |   |                                     |                                     |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия                          | -   | -   | До 10 суток                         | До 10 суток                         |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | -   | -   | До 3 суток, но не более 2 раз в год | 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 | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | -                                   | -                                   |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | -   | До 60 суток   | До 60 суток                         | До 60 суток                         |

### 5.3. Спортивные соревнования.

Объем соревновательной деятельности.

Для спортивной дисциплины: «волейбол»

| 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                                   |

Для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол»

|             |   |   |   |   |   |   |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| Отборочные  | - | - | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основные    | - | - | 3 | 4 | 5 | 6 |

5.4. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

5.5. Контрольные мероприятия.

5.6. Инструкторская и судейская практика.

5.7. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

### 6. Годовой учебно-тренировочный план

(Приложение № 1 к Программе).

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

6.1. В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия,

указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «волейбол»

6.2. Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

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

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

6.3. На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

6.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

## **7. Календарный план воспитательной работы**

(Приложение № 2 к Программе).

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семья, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом.

#### **8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** ( Приложение № 3 к Программе).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются

спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
3. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
7. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.  
В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. 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, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».



## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения.

### Учебно-тренировочный этап.

#### Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Владение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы.
3. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

#### Второй год.

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приема мяча верхней и нижней прямой подаче.
3. Судейство на учебных играх в своей группе.

#### Третий год.

1. Вести наблюдение за учащимися выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.

#### Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
3. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.

#### Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини – волейбол.
4. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

### Этап совершенствования спортивного мастерства

#### Первый год

1. Проведение занятий с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях по волейболу в спортивной школе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.
5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний.

#### Второй-третий года.

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности
2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.
3. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.
4. Установка на игру, разбор игры, система записи игр.
5. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

#### Этап высшего спортивного мастерства.

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности
2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.
3. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.
4. Установка на игру, разбор игры, система записи игр.
5. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

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

10.1. Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

10.2. К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

10.3. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

10.4. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; - полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий; - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует уметь использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками.

В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли

медико- биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

10.5. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не восстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

#### 10.6. Восстановительные мероприятия и средства.

| Предназначение  | Задачи   | Средства и мероприятия  | Методические указания   |
|---|--|---|---|
| Этап начальной подготовки   |  |   |   |
| Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки.<br>Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание. | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |
| Учебно-тренировочный этап   |  |   |   |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p>Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием</p>               | <p>Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов</p> | <p>Упражнения на растяжение.<br/>Разминка.<br/>Массаж.<br/><br/>Искусственная активизация мышц.<br/><br/>Психорегуляция мобилизующей направленности.</p>   | <p>3 мин.<br/><br/>10-20 мин<br/>5-15 мин<br/><br/>Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом<br/>3 мин<br/>само- и гетерорегуляция</p> |
| <p>Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования.</p>            | <p>Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.</p>   | <p>Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.<br/>Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)<br/>Психорегуляция мобилизующей направленности.</p> | <p>В процессе тренировки.<br/><br/>3-8 мин<br/><br/>3 мин само-и гетерорегуляция.</p>   |
| <p>Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.</p>         | <p>Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции тканевого обмена</p>  | <p>Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный</p>  | <p>8 – 10 мин</p>   |
| <p>Через два часа после учебно-тренировочного занятия</p>               | <p>Ускорение восстановительного процесса</p>   | <p>Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально)<br/>Душ теплый/холодный.<br/>Сеансы аэроионотерапии.<br/>Психорегуляция реституционной направленности</p>                                      | <p>8 - 10 мин<br/><br/>5 мин<br/><br/>Саморегуляция, гетерорегуляция</p>  |
| <p>В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день</p> | <p>Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.</p>  | <p>Упражнения ОФП восстановительной направленности.<br/>Сауна, общий массаж.</p>   | <p>Восстановительная тренировка.<br/><br/>После восстановительной тренировки</p>  |

|                                |  |  |  |
|--------------------------------|--|--|--|
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности | Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления  | Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна   | Восстановительная тренировки ежедневно<br><br>1 раз в 3-5 дней   |
| Перманентно                    | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов                        | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды   | 4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция   |

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей организма спортсмена. Целесообразно оборудовать при спортивной школе центр по восстановлению и функциональной диагностике.

### III. Система контроля

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

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

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

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- укрепление здоровья.
- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать и не нарушать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение здоровья.

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

13.1. Приложение № 5 к Программе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол» для мальчиков и девочек.

13.2. Приложение № 6 к Программе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «волейбол» для юношей и девушек.

13.3 Приложение № 7 к Программе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол».

13.4. Приложение № 8 к Программе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол».

13.5. Приложение № 9 к Программе.

Нормативы по технико-тактической и интегральной подготовке для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол».

13.6. Приложение № 10 к Программе.

Нормативы по технико-тактической и интегральной подготовке для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол».



## IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»

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

#### 14.1. Техническая, тактическая, интегральная подготовка.

##### Этап начальной подготовки первый год обучения.

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

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

Основное внимание в первый год обучения уделяется физической и технической подготовке юных волейболистов. На протяжении годичного цикла удельный вес отдельных видов подготовки изменяется. Если в начале года преобладает физическая подготовка, объём которой может достигать до 60 – 70 % всего времени, то в начале

второй половины года, примерно соответствующей по времени соревновательному периоду в старших возрастных группах, рекомендуется увеличение количества часов, отводимых в недельном цикле на техническую, тактическую и интегральную подготовку. При проведении сбора в спортивно-оздоровительном лагере рекомендуется значительное увеличение количества тренировочных часов в неделю, причём особенно увеличивается удельный вес технической и интегральной подготовки.

##### Техника нападения.

#### 1. Перемещения и стойки.

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

#### 2. Передачи.

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

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

#### 4. Подачи.

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

#### 5. Нападающие удары.

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

#### Техника защиты.

1. Перемещения и стойки.

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

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

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

4. Блокирование.

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

#### Тактика нападения.

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

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

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

#### Тактика защиты.

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

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

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

#### Интегральная подготовка.

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

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

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

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

5. Подготовительные к волейболу игры.

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

#### Этап начальной подготовки второй - третий года обучения.

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

По сравнению с первым годом обучения уменьшается время, отводимое на общую. Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

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

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

#### Техника нападения.

##### 1. Перемещения и стойки.

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

##### 2. Передачи мяча.

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

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

##### 4. Подачи.

Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.

##### 5. Нападающие удары.

Удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны два с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

#### Техника защиты.

##### 1. Перемещения и стойки.

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

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

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

##### 5. Блокирование.

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

#### Тактика нападения.

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

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

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

#### Тактика защиты.

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии ( нападения и защиты) и между ними при приеме подачи ,нападающего удара и доигровке.
3. Командные действия: расстановка при приеме подачи; система игры в защите углом вперед с применением игровых действий.

#### Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов по одному и в сочетаниях.
5. . Многократное выполнение тактических действий.
6. подготовительные игры с различными заданиями.
7. Учебные Игры.
8. Календарные игры. Применение изученных технических и тактических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

#### Учебно-тренировочный этап первый – второй год подготовки.

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

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

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

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

#### Техника нападения.

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещения с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; в прыжке.
3. Подачи: нижняя на точность, верхняя прямая 10-15 попыток, на точность в дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования на количество и точность.
4. Нападающие удары: прямой удар сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различной по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой удар слабой рукой с переводом.

### Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок в право, в лево, назад, падения и перекаты после падения – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
2. Прием мяча: сверху двумя руками после нижней подачи, снизу двумя руками нижней и верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением; прием отскочившего от сетки мяча.
3. Блокирование: одиночные в зонах 3,2,4, стоя на подставке нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передач; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом в право, поочередно прямых и с переводом.

### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи, нападающего удара, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку; вторая передача нападающему, имитация второй передачи и обман через сетку; имитация нападающего удара и обман.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков задней и передней линий.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач, при блокировании, при страховке партнера, блокирующих, нападающих; выбор способа приема мяча от обманных приемов, от нападающих ударов; блокирование определенного направления.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при приеме подаче, нападающих ударов обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии при выполнении блокирования, при приеме нападающих ударов и обманов.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи; системе игры «углом вперед» с применением групповых действий изученных ранее.

### Интегральная подготовка.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнений изученных технических приемов.
3. Чередование технических приемов в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении, в защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов.
6. Изученные игры с заданиями.
7. Контрольные и календарные игры.

### Учебно-тренировочный этап третий год подготовки.

На третьем году обучения занимающиеся достигают достаточно высокого уровня физической подготовленности, прочно овладевают основами техники и тактики игры, приобретают определенные игровые навыки, что позволяет ставить вопрос о достижении в определенные сроки годичного цикла высокой спортивной формы. Поэтому с третьего года обучения вводится периодизация учебно-тренировочного процесса. Занятия проводятся не менее 5 раз в неделю и продолжительность некоторых из них увеличиваются.

### Техника нападения.

1. Перемещение: сочетание способов перемещения на максимальной скорости с
2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке с собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча.
3. Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар из зон 4,3,2 с различных передач; при противодействии блокирующих, стоящих на подставках; с передачей назад за голову; удары с переводом с поворотом туловища вправо; удар из зон 2,4 мимо имитируемого блока; имитация нападающего удара и выполнение обманного удара; удар с переводом по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, брошенному партнеру; с удаленных от сетки передач.

### Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: сочетания способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; сочетания с падениями остановками и выполнением приемов мяча.
2. Прием мяча: сверху двумя руками верхней подачи; снизу двумя руками, первой передачи на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой с падением; снизу двумя руками с падением; чередование способов приемов мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.
3. Блокирование: одиночного прямого нападающего удара по ходу, из двух зон в известном направлении стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях ударов с переводом вправо; групповое блокирование вдвоем ударов по ходу.

### Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара; для выполнения подачи и нападающего удара; подачи на игроков, слабо владеющих навыками приема, вышедших после замены; отбивание мяча через сетку нападающим ударом; имитация второй передачи и «обман» в прыжке; имитация нападающего удара и «обман»; чередование способов нападающего удара.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче в условиях различных по характеру первых и вторых передач; взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для выполнения второй передачи, в доигровках, для нападающего удара и передачи в прыжке.
3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, первая передача, когда соперник направляет мяч через сетку без удара.

### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке; при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: двух игроков не участвующих в блокировании с блокирующим, двух игроков при блокировании, игроков задней линии с блокирующими.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач в дальние и ближние зоны, после приема игроки передней линии меняются между собой местами; система игры при приеме мяча от соперника «углом вперед»; переключение защитных действий к нападающим со второй передачи через игрока передней линии.

### Интегральная подготовка.

1. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения.
2. Переключение в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: пода – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием.
3. Переключение выполнения тактических действий в нападении и защите.
4. Учебные игры.
5. Контрольные, календарные игры с установкой на игру. Разбор игр.

### Учебно-тренировочный этап четвертый год подготовки.

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

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

### Техника нападения.

1. Перемещение: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек и перемещений с техническими приемами.
2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча.

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

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

### Техника защиты.

1. Перемещение сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием.
2. Прием мяча: сверху, снизу двумя руками от нападающих ударов средней силы на точность, снизу одной рукой после перемещения.

### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара с различных передач; чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и точность; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действие руками, туловищем; чередование способов нападающего удара.
4. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах – из центра на край сетки; игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействии игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.
5. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; вторая передача назад за голову; система игры через выходящего.

### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке; при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при групповом блокировании; страховка игроков принимающих «трудные мячи», игроков

задней и передней линии; игрока зоны 6 с блокирующими; зон 5 и 1 с блокирующими.

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

### Интегральная подготовка.

1. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий
2. Переключение выполнения технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях.
3. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке.
4. Контрольные игры проводятся для подготовки к соревнованиям.
5. Календарные игры содействуют решению задач в соревновательной подготовке.

### Учебно-ренировочный этап пятый год подготовки.

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

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

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

### Техника нападения.

1. перемещение: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, в сочетании с остановками, с прыжками, ответные действия на сигналы; в сочетании перемещений с приемами нападения.
2. передачи мяча: сверху двумя руками различной по расстоянию высоте, из глубины площадки для нападающего удара, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями; в прыжке после имитации нападающего удара; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.
3. подачи: верхняя прямая в ближние и дальние зоны, на силу и точность; планирующая подача; чередование способов подач при моделировании сложных условий на фоне утомлений.
4. нападающие удары: прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с различных передач; с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар с передач за голову; удар слабой рукой; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из – за линии нападения.



### Техника защиты

1. Перемещение: сочетание способов перемещений и падений с техническими присемами игры в защите; способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием.
2. Присем мяча: сверху и снизу двумя руками последующим падением, приемснизусу с последующим падением на грудь; чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.
3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу; ударов с переводом в право и в лево; групповое блокирование ударов по ходу с переводом в право и в лево;
4. сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места чередования способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места подачи; имитация второй передачи вперед и передачи назад; имитации передачи назад и передачи вперед; нападающий удар через слабого блокирующего; имитация нападающего удара и скидка одной рукой в зону нападения.
2. Групповые действия: взаимодействия игроков передней линии при скрестном перемещении в зонах, в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии.
3. Командные действия: система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке; в доигровке передачи на выходящего и выполнении тактических комбинаций.

### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места и способы приема на страховке; определение направления удара и своевременная постановка рук при блокирование.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней и задней линии в рамках системы «углом назад» на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов; при системе защиты «углом вперед»; крайних защитников на страховке с блокирующими игроками.
3. Командные действия: расположение игроков при системе «углом вперед» и «углом назад»; варьирование действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником.

### Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
2. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий технических приемов и развития специальных качеств.
3. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются с учетом игровых функций учащихся.
4. Контрольные игры проводятся регулярно.
5. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

### Этап совершенствования спортивного мастерства.

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

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

### Первый год обучения.

#### Техника нападения.

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

#### Техника защиты.

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

#### Тактическая подготовка.

##### Тактика нападения.

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

##### Групповые действия

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

##### Командные действия.

1. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии.
2. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.
3. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.
4. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

### Тактика защиты.

#### Индивидуальные действия.

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

#### Групповые действия.

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

#### Командные действия.

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

#### Интегральная подготовка.

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

### Второй-третий года обучения.

#### Техника нападения

1. Надежность и скорость перемещения различными способами.
2. Сочетание способов перемещения между собой и с приемами игры в нападении и защите.
3. Вторая передача из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию, в прыжке, стоя боком, лицом и спиной к сетке, одной рукой в прыжке вперед и назад, после замаха для удара другой рукой.
3. Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена). Надежное выполнение других способов подач.
4. Высокая надежность выполнения основных способов нападения сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабой рукой.

#### Техника защиты.

1. Стабильное( надежное) выполнение приема мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.
2. Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов.
4. Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.

#### Тактическая подготовка.

#### Тактика нападения.

#### Индивидуальные действия.

1. Чередование нападающих ударов на силу и точность.
2. Имитация нападающего удара и откидка.
3. Имитация передачи в прыжке и нападающий удар.
4. Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара, лицом и спиной по направлению, передачи и ударов с первой передачи.
5. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока, нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места, с учетом ситуации.
6. Затруднение приема подачи.

## 7. Применение отвлекающих действий

### Групповые действия.

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая передача).
2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (вторая передача).
3. Нападение с первой передачи.
4. Тактические комбинации (сложные) с применением низких передач, скрестного перемещения игроков.

### Командные действия.

1. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи.
2. Система игры через игрока передней линии с передач в прыжке, после имитации нападающего удара.
3. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.
4. Чередование систем и вариантов, применение групповых действий, присущих той или иной системе.

### Тактика защиты.

### Индивидуальные действия

Выбор места и способа приема мяча от различных по характеру нападающих действий. Определение зоны нападающего удара, своевременный выход и постановкам блока, страховка.

### Групповые действия.

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании.
2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при страховке блокирующих, защитников при системе игры «углом назад»

### Командные действия.

1. Страховка при системе игры «углом назад»
2. Варианты расположения игроков при приеме подачи, при и системе игры в нападении через игрока передней линии.
3. Варианты расположения игроков при приеме подач, при и системе игры в нападении через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи.
4. Система игры «углом назад».
5. Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах.

### Интегральная подготовка.

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве.
2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.
3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве
4. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.
5. Контрольные игры используются при подготовке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

### Этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства тренировочные задания по всем компонентам тренировки формируются из упражнений, освоенных ранее. На основе типовых упражнений разрабатываются другие, которые применяются систематически, с увеличением мощности и объема нагрузки. Характерная отличительная черта в содержании работы состоит в том, что с целью совершенствования спортивного

мастерства проводится индивидуализация тренировочного процесса, исходя из игровой функции в команде (связующий, нападающий, либеро).

#### Техническая подготовка связующих игроков.

Это прежде всего совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками, а также блокирования и нападения с первой передачи.

при совершенствовании передачи важно добиться высокой точности, стабильности и надежности. Для этого упражнения выполняются из различных по отношению к сетке положений, сочетая их с быстрыми перемещениями. Обеспечивающими своевременный выход к мячу. Важно научить связующего скрывать свои намерения, применять отвлекающие действия.

Рекомендуемые упражнения:

1. Один игрок с мячом в зоне 4, другой в зоне 3(связующий). Первый посылает мяч в зону 6, куда выходит второй, и передачей на удар возвращает мяч в зону 4; первый посылает мяч в зону 3, куда выходит второй и выполняет передачу на удар в зону 4 и т.д.; меняется высота и расстояние.

То же, но связующий в зоне 2.

2. То же, только передачи связующему выполняются из зоны 2.

3. Три игрока располагаются в зонах 4,3,2, связующий в зоне 1(5,6). Игрок из зоны 6 с противоположной площадки посылает мяч через сетку одному из нападающих, связующий выходит к сетке и выполняет передачу в определенную зону и с определенной высотой нападающему. Который передачей в прыжке посылает мяч в зоны на противоположной площадке. Цикл повторяется. Связующий последовательно проходит зоны 1,6,5.

4. Выполнение упражнений в сочетании «связующий-нападающий», т.е. все передачи к сетке завершаются нападающим ударом.

#### Техническая подготовка нападающих игроков.

Упражнения для специализированной подготовки нападающих подбирают из упражнений в атакующих ударах, блокировании и вторых передачах, куда включают и атакующие удары.

1. Нападающие удары против одиночного блока. Блокирующий закрывает блоком определенные направления, а нападающий выполняет удары в свободном направлении.
2. Выполнение с передач связующего атакующих ударов различными способами, в различных направлениях и с различных передач.
3. Нападение в зонах 2,3,4 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации.

То же, но блокирующие перемещаются по площадке.

#### Техническая подготовка либеро.

Либеро заменяет любого игрока на заднее линии, и эта замена не входит в число разрешенных. Основная функция либеро - защитные действия: прием, страховка.

1. Два нападающих в зонах 4 и 2 поочередно наносят нападающие удары в зоны 1(5). Где защитник выполняет прием мяча. То же, но удары обманные.
2. Прием мяча после нападения по ходу из зоны 4(2) через сетку, защитник находится в зоне 5(1). То же, но нападающий удар с переводом вправо, влево.
3. Игрок принимает подачу в зоне 1 и первую передачу адресует на связующего в зону 2, который выполняет нападающий удар в него, а принимающий играет в защите. То же самое в зонах 5,6.

#### Тактическая подготовка.

##### Тактика нападения.

##### Индивидуальные тактические действия.

1. Передача мяча стоя, сидя, в прыжке в мишень на стене, расстояние изменяется.

2. Упражнения при первой передаче в рамках системы игры через игрока передней линии в зоне 2,3,4 ; в зависимости от характера передачи атакующий удар или скидка.
3. Подачи различными способами по заданию на точность.
4. Подачи различными способами по ситуации, которые создают игроки соперника(на слабого, в зону выходящего).
5. Выбор способа нападающего действия с учетом характера передачи.
6. Выбор способа нападающего действия с учетом характера блока, особенностей блокирующих.
7. Чередование способов нападающего удара в ответ на различные сигналы.

#### Групповые действия.

1. Связующий, взаимодействуя с нападающим. Стремится обыграть блокирующих, используя свой арсенал индивидуальных тактических действий при второй передаче.
2. При приеме подачи мяч направить к сетке связующему, выходящему с задней линии (из зон 1,6,5). Двое блокирующих на противоположной стороне меняют свое положение у сетки, оставляя одну из зон(2,3,4) не закрытой блоком. Связующий направляет передачу в эту зону, где и выполняется нападающий удар.

#### Командные действия.

1. Упражнения в групповых и индивидуальных действиях в пределах командных: системы игры через игрока передней линии, выходящего, нападение с первой передачи.
2. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке, при второй передаче связующий пытается переиграть блокирующих, меняя ритм атаки, применяя скрестное перемещение игроков в зонах, применяя отвлекающие действия.
3. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке, осуществление тактической комбинации по заданию тренера.
4. Упражнения в командных тактических действиях при увеличенной продолжительности и повышенной интенсивности с изменением расстановки игроков по сигналу тренера. То же, но смена расстановки – смена тактической комбинации.

#### Тактика защиты.

##### Индивидуальные действия.

1. Два, три занимающихся передачей или ударом посылают мяч в различных направлениях. Их партнер, применяя различные способы приема мяча в опорном положении, в падении стремится точно направить мяч к сетке.
2. Прием мяча от нападающих снизу двумя руками, одной с падением в зонах 1,6,5. Нападающие удары выполняются в прыжке с собственного подбрасывания и с передачи партнера.
3. Блокирование нападающих ударов из двух зон, выполняются различными способами по сигналу.
4. Единоборство: нападающий стремится обыграть блокирующего; блокирующий старается не пропустить удар.

##### Групповые действия.

1. Прием подачи, атакующего удара в зоне 6, игроки зон 5 и 1 подстраховывают. Прием в зоне 5, игроки зон 6 и 4 на подстраховке, прием в зоне 1, на страховке игроки зон 6 и 2.
2. То же, но атакующие удары чередуются с обманными.
3. На стороне нападающих выполняются различные тактические комбинации, блокирующие преграждают путь мячу при нападении.
4. Упражнения на сочетание взаимодействия блокирующих между собой и с игроками задней линии. Многократное выполнение атакующих ударов и обманов из различных позиций у сетки и с задней линии в сочетании с переходом игроков, с включением сигналов для выполнения определенных действий.

##### Командные тактические действия.

1. Упражнения, совершенствующие систему игры «углом назад». Задания выполняются многократно с включением сигналов, ставящих обучающихся в условия выбора определенных действий в защите.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства .

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

#### Этап высшего спортивного мастерства.

1. Основы техники и тактики игры в волейбол. Индивидуальные особенности техники по игровым функциям связующих и нападающих. Стратегия и тактика, изменения в правилах игры, тенденции развития волейбола и прогнозирование направлений и развития техники и тактики.
2. Основы методики обучения и тренировки в волейболе. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом особенностей волейболистов и игровой функции в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки волейболистов. Оценка уровня подготовленности и спортивного мастерства.
3. Установка на игру и разбор проведенных игр. Участие каждого волейболиста в разборе игры, в анализе действий команды, отдельных игроков, своих собственных действий.

### **14.3. Физическая подготовка (ОФП)**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

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

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами ( набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: с низкого и высокого старта, 20,30,60 метров, повторный бег, ускорения, эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, через барьеры, условные

окопы, кросс 500 – 1000 метров. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, тройной прыжок, в длину с разбега.

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

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

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

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

#### **14.4. Специальная физическая подготовка (СФП).**

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

Основными средствами СФП являются специальные подготовительные упражнения:

- бег с остановками и изменениями направления, бег с отягощениями, с ускорением, с изменением способа передвижения, с падением, прыжки с поворотом на 360 градусов, падение и перекат;
- подвижные игры: « День и ночь», различные варианты игры « Салочки», « Вызов номеров» и др.;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения с отягощениями;
- прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча, упражнения с кистевым эспандером, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы с активным движением кистей, через сетку в прыжке, имитация нападающего удара с отягощением, метания теннисного или хоккейного мячей, удары по мячу, закрепленному на амортизаторах, многократные выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча, то же с касанием подвешенного волейбольного мяча на амортизаторах, передвижения вдоль сетки приставными шагами с остановкой и прыжком вверх с выносом рук над сеткой, то же с партнером через сетку.



15. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки                                 | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|--|--|---------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки                                  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>120/180</b>      |                  |   |
|  | История возникновения вида спорта и его развитие   | 13/20               | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|  | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | 13/20               | 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 | 13/20               | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|  | Закаливание организма  | 13/20               | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|  | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | 13/20               | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме   |
|  | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики  | 13/20               | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|  | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта  | 14/20               | июнь             | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|  | Режим дня и питание обучающихся  | 14/20               | август           | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|  | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта   | 14/20               | ноябрь-май       | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>                          | <b>600/960</b>      |                  |   |
|  | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств   | 70/107              | сентябрь         | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  |
|  | История возникновения олимпийского движения  | 70/107              | октябрь          | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).  |

|   |  |             |                 |   |
|---|--|-------------|-----------------|---|
|   | Режим дня и питание обучающихся  | 70/107      | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Физиологические основы физической культуры   | 70/107      | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся                                       | 70/107      | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.   |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | 70/107      | май             | Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.   |
|   | Психологическая подготовка   | 60/106      | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности   |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | 60/106      | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.   |
|   | Правила вида спорта  | 60/106      | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>1200</b> |                 |   |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 200         | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.  |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность                               | 200         | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.   |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | 200         | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|   | Психологическая подготовка   | 200         | декабрь         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.  |
|   | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс  | 200         | январь          | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки |
|   | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                             | 200         | февраль-май     | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |

|                                     |   |   |          |   |
|-------------------------------------|---|---|----------|---|
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |          | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.   |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | <b>600</b>                                |          |   |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 120                                       | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.  |
|                                     | Социальные функции спорта   | 120                                       | 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   | 120                                       | ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | 120                                       | декабрь  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | 120                                       | май      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.  |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |          | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **17. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской

помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы (Приложение № 11 к Программе).
- Обеспечение спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины «волейбол»

| № п/п  | Наименование                                     | Единица измерения | Количество |
|--|--|-------------------|------------|
| <b>Для спортивной дисциплины: «волейбол»</b>         |  |                   |            |
| 1.   | Барьер легкоатлетический                         | штук              | 10         |
| 2.   | Гантели массивные от 1 до 5 кг                   | комплект          | 3          |
| 3.   | Доска тактическая                                | штук              | 1          |
| 4.   | Корзина для мячей                                | штук              | 2          |
| 5.   | Маты гимнастические                              | штук              | 4          |
| 6.   | Мяч волейбольный                                 | штук              | 30         |
| 7.   | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг     | штук              | 14         |
| 8.   | Мяч теннисный                                    | штук              | 14         |
| 9.   | Мяч футбольный                                   | штук              | 1          |
| 10.  | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук              | 3          |
| 11.  | Протектор для волейбольных стоек                 | штук              | 2          |
| 12.  | Секундомер                                       | штук              | 1          |
| 13.  | Сетка волейбольная с антеннами                   | комплект          | 2          |
| 14.  | Скакалка гимнастическая                          | штук              | 14         |
| 15.  | Скамейка гимнастическая                          | штук              | 4          |
| 16.  | Стойки   | комплект          | 1          |
| 17.  | Табло перекидное                                 | штук              | 1          |
| 18.  | Эспандер резиновый ленточный                     | штук              | 14         |
| <b>Для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол»</b> |  |                   |            |
| 19.  | Барьер легкоатлетический                         | штук              | 10         |
| 20.  | Гантели массивные от 1 до 5 кг                   | комплект          | 2          |
| 21.  | Корзина для мячей                                | штук              | 2          |
| 22.  | Корзина для мячей (металлическая)                | штук              | 2          |
| 23.  | Мяч для пляжного волейбола                       | штук              | 12         |
| 24.  | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг     | штук              | 12         |
| 25.  | Мяч теннисный                                    | штук              | 12         |
| 26.  | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук              | 2          |
| 27.  | Протектор для волейбольных стоек                 | комплект          | 2          |
| 28.  | Разметка с укрепителями                          | комплект          | 2          |
| 29.  | Сетка волейбольная с антеннами                   | комплект          | 4          |

|     |                              |          |    |
|-----|------------------------------|----------|----|
| 30. | Скакалка гимнастическая      | штук     | 12 |
| 31. | Солнцезащитный зонт          | штук     | 2  |
| 32. | Стойки                       | комплект | 2  |
| 33. | Стол                         | штук     | 2  |
| 34. | Стулья                       | штук     | 4  |
| 35. | Сумка для мячей (баул)       | штук     | 2  |
| 36. | Утяжелитель для ног          | комплект | 12 |
| 37. | Утяжелитель для рук          | комплект | 12 |
| 38. | Фипки для разметки поля      | комплект | 2  |
| 39. | Эспандер резиновый ленточный | штук     | 12 |

## 18. Кадровые условия реализации Программы.

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

18.2. 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 так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися)

18.4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

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

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

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

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

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
  - видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
  - конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет». Методический

кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

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

19.1. Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
2. Волейбол. Энциклопедия/ Сост. В.Л.Свиридов, О.С.Чехов М 2001.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС, 1983.
5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: ФиС, 1978.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ИФК. – М.: Фис, 1991.
8. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. – М.: ФиС, 1985.
9. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 1985.
10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе – М. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. : Тенденция развития классического волейбола на современном этапе 2004.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
12. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. культ. – Киев: Высшая школа, 1984.
13. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск 1999..
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев 1999
15. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
16. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. – М.: ФиС, 1981.
17. Учебный материал по волейболу: Учеб.-метод. Указания/ Сост. В.М. Шулятьев. – Омск, 1991.
18. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта. – М. 1998
19. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
20. Шулятьев В.М. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб.-метод. Рекомендации. – Омск, 1990
21. Суслов Ф.П, Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки – М 1995
22. Спортивная медицина. Справочное издание- М.1999

## 19.2. Список рекомендованной литературы для тренеров - преподавателей:

1. Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов.- М 1987
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском виде спорта – Киев 1997
3. Видеозаписи о волейболе.
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.
5. Журнал «Спортивная жизнь России».
6. Журнал «Физкультура и спорт».
7. Журнал «Волейбол».
8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
9. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
10. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
11. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
12. Методические разработки, схемы, таблицы.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ под ред.М.Я Набатниковой – М.1982
14. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей.
15. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \– М.: Физкультура и спорт, 1985.

## 19.3. Список рекомендованной литературы для воспитанников:

1. Видеозаписи о волейболе.
2. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.
3. Журнал «Спортивная жизнь России».
4. Журнал «Физкультура и спорт».
5. Журнал «Волейбол».
6. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячом. Серия «Физическая культура». – М. Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.
8. Методические разработки, схемы, таблицы.
9. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями

## 19.4. Сайты:

1. <http://www.sports.ru>
2. <http://www.slamdunk.ru>
3. <http://www.world-sport.org>
4. <http://www.consultant.ru>
5. <http://www.minsport.gov.ru>
6. <https://russivolley.ru/>
7. <https://volley63.ru/>
8. <https://minsport.samregion.ru/>



## Приложения.

- Приложение № 1 к Программе.  
Годовой учебно-тренировочный план.
- Приложение № 2 к Программе.  
Календарный план воспитательной работы.
- Приложение № 3 к Программе.  
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
- Приложение № 4 к Программе.  
Учебно-тематический план.
- Приложение № 5 к Программе.  
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол» для мальчиков и девочек.
- Приложение № 6 к Программе.  
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «волейбол» для юношей и девушек.
- Приложение № 7 к Программе.  
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол».
- Приложение № 8 к Программе.  
Нормативы по технико-тактической и интегральной подготовке для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "волейбол".
- Приложение № 9 к Программе.  
Нормативы по технико-тактической подготовке (количество), по спортивному результату для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "волейбол".
- Приложение № 10 к Программе.  
Нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "волейбол".
- Приложение № 11 к Программе.  
Обеспечение спортивной экипировкой

## Годовой учебно-тренировочный план по волейболу

| №<br>п/п                     | Виды подготовки                                   | Этапы и годы подготовки   |                             |     |            |     |     |  |     |     |     |                |     |     |     |     |     |
|------------------------------|---|---|-----------------------------|-----|------------|-----|-----|--|-----|-----|-----|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
|                              |   | Этап начальной подготовки   |                             |     |            |     |     | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |     |     |     |                |     |     |     |     |     |
|                              |   | До года   |                             |     | Свыше года |     |     | До трех лет  |     |     |     | Свыше трех лет |     |     |     |     |     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |                             |     |            |     |     |  |     |     |     |                |     |     |     |     |     |
|                              |   | 14  |                             |     | 14         |     |     | 12   |     |     |     | 12             |     |     |     |     |     |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |     |            |     |     |  |     |     |     |                |     |     |     |     |     |
|                              |   | 2   |                             |     | 2          |     |     | 3  |     |     |     | 3              |     |     |     |     |     |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |                             |     |            |     |     |  |     |     |     |                |     |     |     |     |     |
|                              |   | 4,5   | 5                           | 6   | 6          | 7   | 8   | 10   | 11  | 12  | 12  | 13             | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
|                              |   | 1.  | Общая физическая подготовка | 70  | 78         | 94  | 87  | 102  | 116 | 104 | 115 | 125            | 100 | 108 | 116 | 124 | 134 |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 28  | 31                          | 37  | 41         | 47  | 54  | 73   | 80  | 87  | 88  | 96             | 102 | 108 | 116 | 122 | 131 |
| 3.                           | Спортивные соревнования                           |   |                             |     |            |     |     | 32   | 36  | 38  | 56  | 62             | 66  | 70  | 75  | 79  | 84  |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 54  | 60                          | 72  | 75         | 87  | 100 | 125  | 138 | 150 | 150 | 162            | 175 | 186 | 200 | 212 | 225 |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 21  | 25                          | 30  | 35         | 40  | 45  | 62   | 68  | 73  | 73  | 80             | 86  | 100 | 116 | 116 | 119 |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 2   | 2                           | 3   | 3          | 3   | 3   | 12   | 12  | 14  | 14  | 14             | 16  | 16  | 16  | 16  | 16  |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 12  | 12                          | 14  | 15         | 20  | 24  | 30   | 34  | 38  | 38  | 42             | 44  | 46  | 50  | 50  | 52  |
| 8.                           | Инструкторская практика                           |   |                             |     |            |     |     | 5  | 5   | 6   | 6   | 6              | 7   | 7   | 8   | 8   | 9   |
| 9.                           | Судейская практика                                |   |                             |     |            |     |     | 5  | 5   | 6   | 6   | 6              | 7   | 7   | 8   | 8   | 10  |
| 10.                          | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2   | 2                           | 2   | 2          | 2   | 2   | 3  | 3   | 4   | 6   | 6              | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2   | 2                           | 2   | 2          | 2   | 3   | 3  | 4   | 4   | 6   | 6              | 8   | 8   | 8   | 8   | 8   |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 1   | 1                           | 2   | 2          | 3   | 3   | 4  | 4   | 4   | 6   | 6              | 8   | 8   | 11  | 11  | 14  |
| 13.                          | Интегральная подготовка                           | 42  | 47                          | 56  | 50         | 58  | 66  | 62   | 68  | 75  | 75  | 82             | 87  | 94  | 100 | 106 | 112 |
| Общее количество часов в год |   | 234   | 260                         | 312 | 312        | 364 | 416 | 520  | 572 | 624 | 624 | 676            | 728 | 780 | 832 | 884 | 936 |

### Годовой учебно-тренировочный план по волейболу (ССМ и ВСМ)

| №<br>п/п                     | Виды подготовки                                   | Этапы и годы подготовки   |                             |      |      |      |      |      |      |                                     |      |      |      |      |      |      |      |
|------------------------------|---|---|-----------------------------|------|------|------|------|------|------|-------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|
|                              |   | Этап совершенствования спортивного мастерства                               |                             |      |      |      |      |      |      | Этап высшего спортивного мастерства |      |      |      |      |      |      |      |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |                             |      |      |      |      |      |      |                                     |      |      |      |      |      |      |      |
|                              |   | 6   |                             |      |      |      |      |      |      | 6                                   |      |      |      |      |      |      |      |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |      |      |      |      |      |      |                                     |      |      |      |      |      |      |      |
|                              |   | 4   |                             |      |      |      |      |      |      | 4                                   |      |      |      |      |      |      |      |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |                             |      |      |      |      |      |      |                                     |      |      |      |      |      |      |      |
|                              |   | 18  | 19                          | 20   | 21   | 22   | 23   | 24   | 24   | 25                                  | 26   | 27   | 28   | 29   | 30   | 31   | 32   |
|                              |   | 1.  | Общая физическая подготовка | 75   | 79   | 83   | 87   | 91   | 96   | 100                                 | 100  | 104  | 108  | 112  | 116  | 120  | 125  |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 206   | 217                         | 229  | 240  | 252  | 263  | 275  | 249  | 260                                 | 270  | 281  | 291  | 302  | 312  | 322  | 333  |
| 3.                           | Спортивные соревнования                           | 75  | 79                          | 83   | 87   | 91   | 96   | 100  | 125  | 130                                 | 135  | 140  | 146  | 151  | 156  | 161  | 166  |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 225   | 237                         | 250  | 262  | 275  | 287  | 299  | 300  | 312                                 | 324  | 338  | 350  | 362  | 374  | 388  | 400  |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 107   | 114                         | 120  | 126  | 133  | 139  | 145  | 161  | 168                                 | 174  | 181  | 187  | 194  | 200  | 206  | 213  |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 20  | 20                          | 20   | 20   | 20   | 20   | 20   | 10   | 10                                  | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 40  | 44                          | 48   | 52   | 56   | 60   | 64   | 68   | 72                                  | 76   | 80   | 84   | 88   | 92   | 96   | 100  |
| 8.                           | Инструкторская практика                           | 9   | 10                          | 11   | 11   | 11   | 12   | 12   | 12   | 13                                  | 14   | 14   | 14   | 15   | 15   | 16   | 16   |
| 9.                           | Судейская практика                                | 10  | 10                          | 11   | 11   | 12   | 12   | 13   | 13   | 13                                  | 14   | 14   | 15   | 15   | 16   | 16   | 17   |
| 10.                          | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 12  | 14                          | 14   | 14   | 14   | 16   | 16   | 20   | 20                                  | 22   | 22   | 24   | 24   | 26   | 26   | 26   |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 10  | 10                          | 12   | 12   | 14   | 14   | 16   | 20   | 22                                  | 24   | 26   | 26   | 28   | 28   | 28   | 28   |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 15  | 16                          | 16   | 18   | 18   | 18   | 18   | 35   | 36                                  | 36   | 33   | 37   | 38   | 40   | 43   | 46   |
| 13.                          | Интегральная подготовка                           | 112   | 118                         | 124  | 132  | 137  | 143  | 150  | 125  | 130                                 | 135  | 140  | 146  | 151  | 156  | 161  | 166  |
| Общее количество часов в год |   | 936   | 988                         | 1040 | 1092 | 1144 | 1196 | 1248 | 1248 | 1300                                | 1352 | 1404 | 1456 | 1508 | 1560 | 1612 | 1664 |

## 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:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года   |
| 1.2   | Инструкторская практика   | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>формирование склонности к педагогической работе                                  | В течение года   |
| 2.    | Здоровье сбережение   |   |                  |
| 2.1   | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни   | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта  | В течение года   |
| 2.2   | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)   | В течение года   |
| 3.    | Патриотическое воспитание   |   |                  |
| 3.1   | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в России- | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года   |

|     |   |  |                |
|-----|---|--|----------------|
|     | ской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)                     |  |                |
| 3.2 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки   | В течение года |
| 4.  | Развитие творческого мышления   |  |                |
| 4.1 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)     | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

## План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьба с ним

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма   | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|----------------------------|--|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | Веселые старты «Честная игра»  | 1-2 раза в год   | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео  |
|                            | Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»  | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |
|                            | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)   | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №4) |
|                            | Антидопинговая викторина «Играй честно»  | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.  |
|                            | Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>   | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>  |
|                            | Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>   |
|                            | Семинар для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |
| Учебно-тренировочный       | Веселые старты «Честная игра»  | 1-2 раза в год   | Пример программы мероприятия (приложение №1)  |

<sup>1</sup> Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

|   |   |                |   |
|---|---|----------------|---|
| этап (этап спортивной специализации)  |   |                | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео  |
|   | Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>  |
|   | Антидопинговая викторина «Играй честно»   | По назначению  | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.  |
|   | Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»       | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |
|   | Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                           | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год    | Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>   |
|   | Семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки                                | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|---|--|---------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки                                 | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:                           | 120/180             |                  |   |
|   | История возникновения вида спорта и его развитие   | 13/20               | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|   | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | 13/20               | 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 | 13/20               | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|   | Закаливание организма  | 13/20               | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|   | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | 13/20               | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме   |
|   | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики  | 13/20               | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта  | 14/20               | июнь             | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | 14/20               | август           | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта   | 14/20               | ноябрь-май       | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:                                 | 600/960             |                  |   |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств   | 70/107              | сентябрь         | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  |



|   |  |             |                 |
|---|--|-------------|-----------------|
|   | История возникновения олимпийского движения  | 70/107      | октябрь         |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | 70/107      | ноябрь          |
|   | Физиологические основы физической культуры   | 70/107      | декабрь         |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся                                       | 70/107      | январь          |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | 70/107      | май             |
|   | Психологическая подготовка   | 60/106      | сентябрь-апрель |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | 60/106      | декабрь-май     |
|   | Правила вида спорта  | 60/106      | декабрь-май     |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>1200</b> |                 |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 200         | сентябрь        |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность                                 | 200         | октябрь         |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | 200         | ноябрь          |
|   | Психологическая подготовка   | 200         | декабрь         |

|  |
|--|
| Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).   |
| Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
| Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.         |
| Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                            |
| Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
| Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
| Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
|  |
| 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.                 |
| Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |
| Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                   |
| Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |

|                                     |   |   |             |
|-------------------------------------|---|---|-------------|
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | 200                                       | январь      |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | 200                                       | февраль-май |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |             |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | 600                                       |             |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 120                                       | сентябрь    |
|                                     | Социальные функции спорта   | 120                                       | октябрь     |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | 120                                       | ноябрь      |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | 120                                       | декабрь     |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | 120                                       | май         |

|  |
|--|
| <p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.<br/>         Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки.<br/>         Основные направления спортивной тренировки.</p>  |
| <p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>   |
| <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p> |
| <p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>  |
| <p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>  |
| <p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>  |
| <p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.<br/>         Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки.<br/>         Основные направления спортивной тренировки.</p>  |
| <p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.</p>  |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
|--|--|---|---|

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

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|--|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|  |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>               |   |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.   | Бег на 30 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|  |   |                   | 6,9                       | 7,1     | 6,2                          | 6,4     |
| 1.2.   | Пръжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |         | не более                     |         |
|  |   |                   | 110                       | 105     | 130                          | 120     |
| 1.3.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                   | 7                         | 4       | 10                           | 5       |
| 1.4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                   | +1                        | +3      | +2                           | +3      |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>       |   |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.   | Бег на 30 м   | с                 | не более                  |         |                              |         |
|  |   |                   | 6,2                       | 6,4     | 6,0                          | 6,2     |
| 2.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                  |         |                              |         |
|  |   |                   | 10                        | 5       | 12                           | 7       |
| 2.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         |                              |         |
|  |   |                   | +2                        | +3      | +4                           | +5      |
| 2.4.   | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более                  |         |                              |         |
|  |   |                   | 9,6                       | 9,9     | 9,3                          | 9,5     |
| 2.5.   | Пръжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |         |                              |         |
|  |   |                   | 130                       | 120     | 140                          | 130     |
| <b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>         |   |                   |                           |         |                              |         |
| 3.1.   | Челночный бег 5x6 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|  |   |                   | 12,0                      | 12,5    | 11,5                         | 12,0    |
| 3.2.   | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя                     | м                 | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                   | 8                         | 6       | 10                           | 8       |
| 3.3.   | Пръжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами                    | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                   | 36                        | 30      | 40                           | 35      |
| <b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b> |   |                   |                           |         |                              |         |
| 4.1.   | Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»  | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|  |   |                   | 13,0                      | 12,5    | 12,5                         | 12,0    |
| 4.2.   | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя                     | м                 | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                   | 8                         | 6       | 10                           | 8       |
| 4.3.   | Пръжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами                    | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                   | 36                        | 30      | 40                           | 35      |
| 4.4.   | Пръжок вверх с места со взмахом руками                                      | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                   | 26                        | 20      | 30                           | 25      |

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

| №<br>п/п   | Упражнения  | Единица<br>измерения  | Норматив |         |
|--|---|---|----------|---------|
|  |   |   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>  |   |   |          |         |
| 1.1.   | Бег на 60 м   | с   | не более |         |
|  |   |   | 10,4     | 10,9    |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз  | не менее |         |
|  |   |   | 18       | 9       |
| 1.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см  | не менее |         |
|  |   |   | +5       | +6      |
| 1.4.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см  | не менее |         |
|  |   |   | 160      | 145     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>         |   |   |          |         |
| 2.1.   | Челночный бег 5x6 м   | с   | не более |         |
|  |   |   | 11,5     | 12,0    |
| 2.2.   | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя                     | м   | не менее |         |
|  |   |   | 10       | 8       |
| 2.3.   | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами                    | см  | не менее |         |
|  |   |   | 40       | 35      |
| <b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b> |   |   |          |         |
| 3.1.   | Бег на 20 м   | с   | не более |         |
|  |   |   | 3,6      | 4,6     |
| 3.2.   | Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»  | с   | не более |         |
|  |   |   | 12,6     | 14,6    |
| 3.3.   | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя                     | м   | не менее |         |
|  |   |   | 7,0      | 4,5     |
| 3.4.   | Прыжок в длину с места  | см  | не менее |         |
|  |   |   | 150      | 140     |
| 3.5.   | Прыжок вверх с места со взмахом руками                                      | см  | не менее |         |
|  |   |   | 32       | 25      |
| <b>4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>                                     |   |   |          |         |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки   |   | Уровень спортивной квалификации   |          |         |
| первый год   |   | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются  |          |         |
| второй и третий годы   |   | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |         |
| свыше трех лет   |   | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»   |          |         |

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

| №<br>п/п   | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив            |                      |
|--|---|----------------------|---------------------|----------------------|
|  |   |                      | мальчики/<br>юноши/ | девочки/<br>девушки/ |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>  |   |                      |                     |                      |
| 1.1.   | Бег на 60 м   | с                    | не более            |                      |
|  |   |                      | 8,2                 | 9,6                  |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз       | не менее            |                      |
|  |   |                      | 30                  | 15                   |
| 1.3.   | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                    | количество раз       | не менее            |                      |
|  |   |                      | 12                  | -                    |
| 1.4.   | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи) | см                   | не менее            |                      |
|  |   |                      | +11                 | +15                  |
| 1.5.   | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | не менее            |                      |
|  |   |                      | 200                 | 180                  |
| 1.6.   | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(за 1 мин)                   | количество раз       | не менее            |                      |
|  |   |                      | 45                  | 38                   |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>         |   |                      |                     |                      |
| 2.1.   | Челночный бег 5х6 м   | с                    | не более            |                      |
|  |   |                      | 11,0                | 11,5                 |
| 2.2.   | Бросок мяча массой 1 кг из-за<br>головы двумя руками, стоя                        | м                    | не менее            |                      |
|  |   |                      | 16                  | 12                   |
| 2.3.   | Прыжок в высоту одновременным<br>отталкиванием двумя ногами                       | см                   | не менее            |                      |
|  |   |                      | 45                  | 38                   |
| <b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b> |   |                      |                     |                      |
| 3.1.   | Бег на 20 м   | с                    | не более            |                      |
|  |   |                      | 3,3                 | 4,3                  |
| 3.2.   | Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»  | с                    | не более            |                      |
|  |   |                      | 12,2                | 14,2                 |
| 3.3.   | Бросок мяча весом 1 кг из-за<br>головы двумя руками                               | м                    | не менее            |                      |
|  |   |                      | 9,0                 | 7,0                  |
| 3.4.   | Прыжок в длину с места  | см                   | не менее            |                      |
|  |   |                      | 180                 | 160                  |
| 3.5.   | Прыжок вверх с места со взмахом<br>руками   | см                   | не менее            |                      |
|  |   |                      | 36                  | 30                   |
| <b>1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>                                     |   |                      |                     |                      |
| Спортивный разряд «первый спортивный разряд»   |   |                      |                     |                      |



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

| №<br>п/п   | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив                     |                                 |
|--|---|----------------------|------------------------------|---------------------------------|
|  |   |                      | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>  |   |                      |                              |                                 |
| 1.1.   | Бег на 60 м   | с                    | не более                     |                                 |
|  |   |                      | 8,2                          | 9,6                             |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз       | не менее                     |                                 |
|  |   |                      | 36                           | 15                              |
| 1.3.   | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                    | количество раз       | не менее                     |                                 |
|  |   |                      | 12                           | 8                               |
| 1.4.   | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи) | см                   | не менее                     |                                 |
|  |   |                      | +11                          | +15                             |
| 1.5.   | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | не менее                     |                                 |
|  |   |                      | 180                          | 165                             |
| 1.6.   | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(за 1 мин)                   | количество раз       | не менее                     |                                 |
|  |   |                      | 46                           | 40                              |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>             |   |                      |                              |                                 |
| 2.1.   | Челночный бег 5х6 м   | с                    | не более                     |                                 |
|  |   |                      | 10,8                         | 11,0                            |
| 2.2.   | Бросок мяча массой 1 кг из-за<br>головы двумя руками, стоя                        | м                    | не менее                     |                                 |
|  |   |                      | 18                           | 14                              |
| 2.3.   | Прыжок в высоту одновременным<br>отталкиванием двумя ногами                       | см                   | не менее                     |                                 |
|  |   |                      | 50                           | 40                              |
| <b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный<br/>волейбол»</b> |   |                      |                              |                                 |
| 3.1.   | Бег на 20 м   | с                    | не более                     |                                 |
|  |   |                      | 3,2                          | 4,2                             |
| 3.2.   | Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»  | с                    | не более                     |                                 |
|  |   |                      | 12,0                         | 14,0                            |
| 3.3.   | Бросок мяча весом 1 кг из-за<br>головы двумя руками сидя                          | м                    | не менее                     |                                 |
|  |   |                      | 12,0                         | 9,0                             |
| 3.4.   | Прыжок в длину с места  | см                   | не менее                     |                                 |
|  |   |                      | 220                          | 200                             |
| 3.5.   | Прыжок вверх с места со взмахом<br>руками   | см                   | не менее                     |                                 |
|  |   |                      | 44                           | 36                              |
| <b>4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>   |   |                      |                              |                                 |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»  |   |                      |                              |                                 |

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

| №<br>п/п                                 | Контрольные упражнения   | Тренировочный этап |            |            |            |         |        |
|--|--|--------------------|------------|------------|------------|---------|--------|
|  |  | 1-й<br>год         | 2-й<br>год | 3-й<br>год | 4-й<br>год | 5-й год |        |
|  |  |                    |            |            |            | связ.   | нап.   |
| <b>Передача мяча сверху двумя руками</b> |  |                    |            |            |            |         |        |
| 1  | Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.   | 4 из 5             | 5 из 5     |            |            |         |        |
| 2  | Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 3 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5.                                       | 4 из 5             | 5 из 5     |            |            |         |        |
| 3  | Передача мяча сверху двумя руками из зоны 2 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.   |                    |            | 4 из 5     | 5 из 5     | 5 из 5  | 5 из 5 |
| 4  | Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 4 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5.                                       |                    |            | 4 из 5     | 5 из 5     | 5 из 5  | 5 из 5 |
| 5  | Передача сверху двумя руками в прыжке из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.   |                    |            |            |            | 5 из 5  |        |
| 6  | Передача мяча сверху двумя руками назад в прыжке из зоны 3 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5.                              |                    |            |            |            | 5 из 5  |        |
| <b>Приём мяча снизу двумя руками</b>     |  |                    |            |            |            |         |        |
| 7  | Приём мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 3 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи). | 5 из 7             | 6 из 7     |            |            |         |        |
| 8  | Приём мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи). |                    |            | 5 из 7     | 6 из 7     | 5 из 7  | 7 из 7 |
| <b>Нападающий удар</b>                   |  |                    |            |            |            |         |        |
| 9  | Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча.                     | 4 из 5             | 5 из 5     |            |            |         |        |
| 10                                       | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи мяча.  |                    |            | 3 из 5     | 4 из 5     | 4 из 5  | 5 из 5 |
| <b>Подача</b>                            |  |                    |            |            |            |         |        |
| 9  | Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи в левую (правую) половину площадки.   | 4 из 5             | 5 из 5     |            |            |         |        |
| 10                                       | Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи по зонам.   |                    |            | 5 из 7     | 6 из 7     | 7 из 7  | 7 из 7 |
| <b>Блок</b>                              |  |                    |            |            |            |         |        |
| 9  | Блокирование (одиночное) прямого нападающего удара по ходу разбега.  |                    | 2 из 5     | 3 из 5     | 4 из 5     | 4 из 5  | 4 из 5 |

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке  
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

| №<br>п/п                                 | Контрольные<br>упражнения  | Этап совершенствования спортивного мастерства |         |         |         |          |          |
|--|--|---|---------|---------|---------|----------|----------|
|  |  | 1-й год                                       |         | 2-й год |         | 3-й год  |          |
|  |  | связ.   | нап.    | связ.   | нап.    | связ.    | нап.     |
| <b>Передача мяча сверху двумя руками</b> |  |   |         |         |         |          |          |
| 1  | Передача мяча сверху двумя руками из зоны 2 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.   | 8 из 10                                       | 7 из 10 | 9 из 10 | 7 из 10 | 10 из 10 | 8 из 10  |
| 2  | Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 4 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5.                                       | 8 из 10                                       | 7 из 10 | 9 из 10 | 7 из 10 | 10 из 10 | 8 из 10  |
| 3  | Передача сверху двумя руками в прыжке из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.   | 8 из 10                                       |         | 9 из 10 |         | 10 из 10 |          |
| 4  | Передача мяча сверху двумя руками назад в прыжке из зоны 3 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5.                              | 8 из 10                                       |         | 9 из 10 |         | 10 из 10 |          |
| <b>Приём мяча снизу двумя руками</b>     |  |   |         |         |         |          |          |
| 5  | Приём мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи). | 7 из 10                                       | 8 из 10 | 8 из 10 | 9 из 10 | 8 из 10  | 10 из 10 |
| <b>Нападающий удар</b>                   |  |   |         |         |         |          |          |
| 6  | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи мяча.  | 6 из 10                                       | 8 из 10 | 7 из 10 | 9 из 10 | 8 из 10  | 10 из 10 |
| <b>Подача</b>                            |  |   |         |         |         |          |          |
| 7  | Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи по зонам.   | 9 из 10                                       | 9 из 10 |         |         |          |          |
| 8  | Планирующая подача в прыжке с разбега по зонам.  |   |         | 7 из 10 | 7 из 10 | 9 из 10  | 9 из 10  |
| 9  | Скоростная подача в прыжке с разбега в левую (правую) половину площадки.   |   |         | 7 из 10 | 7 из 10 | 8 из 10  | 8 из 10  |
| <b>Блок</b>                              |  |   |         |         |         |          |          |
| 10                                       | Блокирование (одиночное) прямого нападающего удара по ходу разбега.  | 7 из 10                                       | 7 из 10 | 8 из 10 | 8 из 10 | 9 из 10  | 9 из 10  |

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

Для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол»

|     |   |          |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13. | Бейсболка тренировочная                         | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Жилетка   | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Костюм ветрозащитный                            | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Костюм спортивный парадный                      | штук     | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 17. | Кроссовки легкоатлетические                     | пар      | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 18. | Майка   | штук     | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 19. | Носки   | пар      | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 20. | Носки пляжные                                   | пар      | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 21. | Очки солнцезащитные                             | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 22. | Полотенце                                       | штук     | на обучающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Рюкзак тренировочный                            | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 24. | Термобелье (водолазка и трико)                  | комплект | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 25. | Топ с тайтсами/плавками (для девушек)           | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 26. | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 27. | Фиксатор коленного сустава (наколенник)         | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 28. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)    | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 29. | Футболка  | штук     | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 30. | Шапка спортивная                                | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 31. | Шлепанцы  | пар      | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 32. | Шорты (трусы) спортивные                        | штук     | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 33. | Шорты эластичные (тайсы)                        | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |