

Департамент физической культуры, спорта и молодежной политики  
Администрации города Тобольска  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №2» города Тобольска

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 29.08.2023

Утверждено приказом  
директора МАУ ДО «СШ №2»  
г.Тобольска от 01.09.2023 №047-о

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации программы – 8 лет

Возраст занимающихся –8-18 лет

**Составитель:**

Сиваченко Анастасия Александровна, тренер-преподаватель первой  
квалификационной категории по волейболу

Андроняк Ольга Владимировна, методист МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска

Тобольск 2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>6</b>
1. Название программы.....	6
2. Цели и задачи программы.....	9
<b>II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>11</b>
3. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.....	12
4. Объем программы.....	14
5. Виды (формы) обучения по программе.....	15
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	21
7. Календарный план воспитательной работы.....	23
8. План антидопинговых мероприятий.....	26
9. План инструкторской и судейской практики.....	27
10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	30
<b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>36</b>
11. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.....	36
12. Оценка результатов освоения программы.....	37
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	40
<b>IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>44</b>
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки .....	44
15. Учебно-тематический план .....	67
<b>V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....</b>	<b>68</b>
<b>VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>69</b>
17. Материально-технические условия.....	69
18. Кадровые условия.....	72
19. Информационно-методические условия.....	73
<b>Приложения.....</b>	<b>81</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по волейболу на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку на этапе спортивного совершенствования в Центрах подготовки спортивного резерва, остальные, по окончании обучения могут продолжить занятия на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Волейбол» в МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска.

Актуальность программы заключается в доступности игры для любого возраста, возможности использования средств волейбола для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи; простоте правил игры, высоком зрелищном эффекте игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-

тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Программа составлена на основе правил по виду спорта «волейбол», результатов мониторинга уровня обученности и физической подготовленности обучающихся отделения волейбола МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска за последние три года, современных методик спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методик организации системного контроля и оценки качества реализации образовательных программ, положений нормативно-правовых актов в области физической культуры, спорта и образования, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «волейбол» на различных этапах многолетней подготовки и включает разделы:

- общие положения;
- характеристика программы;
- система контроля и нормативные требования к результатам программы;
- рабочая программа по этапам и видам спортивной подготовки;
- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условия реализации программы.

При составлении программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке волейболистов, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (утв.

приказом Минспорта от 15.11.2022 №987), требования к структуре и содержанию программы, утвержденные в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (утв. приказом Минспорта от 14.12.2022 №1218), организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», разработанные ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» в 2023 году, а также методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 №987 (далее – ФССП).

Таблица 1.

Наименование спортивных дисциплин  
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта  
номер-код вида спорта «Волейбол» - 0120002611Я

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	012	001	2	6	1	1	Я
Волейбол	012	001	2	6	1	1	Я

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва

для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

— приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

— приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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";

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Примерная программа);

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

— постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – ФССП);

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

— приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для

прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ).

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по волейболу, в том числе:

- построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «волейбол»;
- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение уровня специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств и методов.

## **2. Цели и задачи программы**

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 по виду спорта «волейбол».

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий волейболом; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Тобольска, Тюменской области, России по волейболу.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Преимущественная направленность этапа начальной подготовки заключается в организации спортивного отбора и определении спортивной специализации детей. Основной целью этапа начальной подготовки является привлечение максимального количества детей к занятиям спортом, направленным на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, формирование потребности к ведению здорового образа жизни, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Учебно-тренировочный этап направлен на спортивную специализацию обучающихся в виде спорта «волейбол». На учебно-тренировочном этапе цель спортивной подготовки – формирование спортивного мастерства волейболистов, дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта для повышения спортивных результатов.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Волейбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. У команды есть три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке).

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

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

В игре на игровой площадке размером 18x9 м всегда участвуют 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25; и т. д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2:2, решающая 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

Волейбол является базовым видом спорта в Тюменской области. В городе Тобольске волейбол развивается в МАУ ДО «СШ №2». Наиболее популярен он среди девочек, которые на протяжении многих лет в разных возрастных группах становились победителями первенств Тюменской области, призерами первенств Уральского федерального округа. С приходом молодых и активных тренеров, волейбол стал стремительно развиваться среди мальчиков, ставших за последние два года призерами чемпионатов и первенств Тюменской области и УрФО.

### 3. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп

Сроки реализации этапов спортивной подготовки для спортивной дисциплины «волейбол», возрастные границы обучающихся, их количество в группах на этапах подготовки приведены в таблице 2.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальная	Максимальная
Этап начальной подготовки	3	8	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12	24

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 8-летнего возраста, проявляющие интерес к волейболу, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям волейболом. В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 11-летнего возраста, прошедшие начальную подготовку не менее года, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления

спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

— увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

— возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

— группы формируются по гендерной принадлежности: группы мальчиков и группы девочек обучаются отдельно;

— установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей программой. Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом. Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

— предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

— выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

— соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

#### 4. Объем программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). Объем программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице 3.

Таблица 3

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	12	14	14
Количество занятий в неделю	3	3	4	4-5	4-5	4-6	4-6	6-7
Общее количество часов в год	312	312	416	416	520	624	728	728
Общее количество занятий в год	156	156	208	208-260	208-260	208-312	208-312	312-364

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

## 5. Виды (формы) обучения по программе

Форма обучения по программе: очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

### Учебно-тренировочные занятия

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая, индивидуальная.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть – построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Подготовительная часть решает следующие задачи:

- обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижность звеньев двигательного аппарата;
- функциональное вработывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимальной интенсивности двигательных реакций;
- психологический настрой – обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и др.).

Основная часть решает следующие задачи:

- повышение физической подготовленности;
- обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование;
- обучение тактическим действиям в защите и нападении и их совершенствование;
- интегральная подготовка;
- игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра); вспомогательные упражнения – для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики игры.

Если в одном учебно-тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

- задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходит на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики игры);

- в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу;

- при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заключительная часть решает следующие задачи:

- постепенное снижение нагрузки;
- раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;
- подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

### Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных занятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных занятий по видам спортивной подготовки (количество суток)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к первенствам России	-	14
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14
1.3	Учебно-соревновательные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП и СФП	-	14
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, календарный план МО город Тобольск, календарный план Тюменской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе).

### Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по волейболу осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, календарным планом МО город Тобольск, календарным планом Тюменской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

— соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

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

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

— выполнение плана спортивной подготовки и прохождение предварительного соревновательного отбора;

— соблюдение требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки в волейболе.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольными соревнованиями для этапа НП, начиная с первого года обучения являются внутришкольные турниры по волейболу; для групп учебно-тренировочного этапа – открытые внутришкольные турниры, товарищеские встречи по волейболу.

Таблица 5

## Объем соревновательной деятельности

Виды соревновательной деятельности	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований. Отборочными соревнованиями для групп учебно-тренировочного этапа являются муниципальные чемпионаты и первенства по волейболу.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав сборной Тюменской области для участия в соревнованиях федерального, всероссийского уровня. Основными соревнованиями для групп

учебно-тренировочного этапа являются: первенство Тюменской области, спартакиада учащихся Тюменской области.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утвержденными Всероссийской Федерацией волейбола, правилами вида спорта «волейбол», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

#### Работа по индивидуальным планам

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Тюменской области по волейболу, которые направлены на совершенствование отдельных приемов техники волейбола, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана представлена в приложении №1.

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов,

предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка. Годовой учебно-тренировочный план отделения волейбола представлен в приложении №2 к программе.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице 6.

Таблица 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка (%)	30	29	28	20	18	18	15	15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12	14	12	14	15	15	15	15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	4	4	4	5	5
4.	Техническая подготовка (%)	23	20	25	24	25	25	27	25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15	17	17	20	20	20	20	21
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	2	2	2	2	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	3	4	4	4	4	4

Продолжение таблицы 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
8.	Интегральная подготовка (%)	17	17	15	12	12	12	12	12

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач ранней профессиональной ориентации, здоровьесбережения, патриотического, нравственного, трудового, семейного воспитания.

Актуальность воспитательной работы заключается в необходимости формирования у современных детей представлений о настоящих жизненных ценностях, нравственной морали на фоне неконтролируемого информационного потока в различных социальных сетях, блогах и сомнительных СМИ.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в

воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Тюменской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении №3 к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом,

конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

## **8. План антидопинговых мероприятий**

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

— реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

— формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

— участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;

— ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;

— ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «волейбол».

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

— медицинские и психологические последствия допинга;

— допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;

— анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;

— организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;

— привлечение родителей (законных представителей) к организации и

проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

— знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении №4.

## **9. План инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика является продолжением учебно-тренировочного процесса волейболистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе волейбола.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, которые готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведения занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от

подготовленности на основании материала на этапах спортивной подготовки. В программу УТ первого года обучения входят:

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

УТ второго года обучения:

- умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими приемы игры, находить ошибки;
- составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой;
- судейство на учебных играх в своей группе.

УТ третьего года обучения:

- умение вести наблюдения за игроками, выполняющими технические приемы в игре и на соревнованиях;
- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;
- судейство на учебных играх, выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.

УТ четвертого года обучения:

- составление и проведение комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке;
- проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры;
- судейство на внутришкольных спортивных соревнованиях.

УТ пятого года обучения:

— составление и проведение в младших группах комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке;

— проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике и тактике игры;

— судейство на внутришкольных соревнованиях по волейболу, составление расписания игр и системы проведения соревнований.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 7.

Таблица 7

План инструкторской и судейской практики  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
<b>Инструкторская практика</b>		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Строевые команды. Требования к инвентарю и оборудованию. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств, специальных физических качеств волейболиста.
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия; комплексов упражнений по СФП, обучению базовым техническим элементам волейбола. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
<b>Судейская практика</b>		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по волейболу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по

Продолжение таблицы 7

		волейболу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе на учебных играх, внутришкольных соревнованиях в роли первого и второго судьи, секретаря, судьи на линии. Ведение технического отчета. Составление расписания игр, системы ведения соревнований.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

— предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;
- на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- 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 тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам,

психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, релаксация, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, дыхательные упражнения, цветовые и музыкальные воздействия. Приемы психологической регуляции позволяют снять избыточное психологическое напряжение в процессе соревновательной деятельности, преодолеть состояние подавленности, тревоги после соревнований, снять усталость. Методы самостоятельной психологической регуляции: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка.

Наибольший эффект дает комплекс восстановительных средств, при выборе которых особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблицах 8 и 9.

Таблица 8

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

Продолжение таблицы 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Таблица 9

## Восстановительные мероприятия и средства

Мероприятие	Задачи	Средства	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 учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

Мероприятие	Задачи	Средства	Методические указания
		закаливающего характера; сбалансированное питание	
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
Перед учебно-тренировочным занятием, спортивным соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировочного занятия, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие его объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем 3 мин. саморегуляция и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе учебно-тренировочного занятия. 3-8 мин 3 мин саморегуляция и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия,	Восстановление функции кардиореспираторной системы,	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные	8 – 10 мин

Продолжение таблицы 9

Мероприятие	Задачи	Средства	Методические указания
спортивного соревнования	лимфоциркуляции тканевого обмена	упражнения, душ теплый/прохладный	
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/холодный Психорегуляция восстановительной направленности	8 - 10 мин 5 мин саморегуляция и гетерорегуляция
После микроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция восстановительной направленности	Восстановительные учебно-тренировочные занятия, туризм. После восстановительного учебно-тренировочного занятия. Саморегуляция и гетерорегуляция
После макроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительные учебно-тренировочные занятия ежедневно  1 раз в 3-5 дней
Постоянно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ**

#### **11. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях**

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

— 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.

## **12. Оценка результатов освоения программы**

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы, в диагностической карте, представленной в таблице 10.

**Карта педагогического наблюдения**  
уровня развития личностных качеств и сформированности  
прикладных навыков (метапредметных компетенций)

№	Разделы	Динамика личностного развития								Динамика сформированности прикладных навыков									
		начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года				
		Знает и соблюдает технику безопасности, правила гигиены		Проявляет уважение, доброжелательность, эмпатию к сверстникам и взрослым		Проявляет дисциплину, настойчивость, трудолюбие		Демонстрирует бесконфликтное поведение, умение сотрудничать		Проявляет организованность, самостоятельность, инициативность, творчество		Знает о принципах ЗОЖ (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать		Умеет увидеть, объяснить и исправить ошибки при выполнении задания		Демонстрирует умение работать в коллективе, договариваться о правилах и соблюдать их		Итоговый показатель (среднее значение)	
Ф.И. обучающегося																			

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда. Показатели: высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 мая по 30 июня, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством

промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблица 11-13).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол».

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании тренировочного этапа. Итоговая аттестация проводится с 15 мая по 15 июня. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

- по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;
- по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);
- по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического (тренерского) совета, аттестация может быть зачтена по результатам

соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

*на этапе начальной подготовки:*

— динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

— уровень освоения основ техники и тактики в виде спорта «волейбол»;

— стабильность состава обучающихся;

*на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*

— динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

— стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по волейболу;

— состояние здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска.

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 11-13.

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5х6 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.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	не менее	
			+5	+6

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			180	165
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	С	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	М	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	См	не менее	
			40	35
2. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Таблица 13

## Комплексы контрольных упражнений по тактико-технической подготовке

№	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Техническая подготовка					
1	Втора передача на точность из зоны 3 в зону 4	-	3	5	
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	-	-	3	4
3	Передача сверху у стены, стоя лицом, спиной (чередование)	-	-	3	5
4	Подача: 8-9 лет – нижняя прямая и боковая 10-13 лет – верхняя прямая; 14 и старше – верхняя прямая по зонам	-	3	3	3
5	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 1,6,5	-	2	3	4
6	Нападающий удар из зоны 3 в зону 1-5 (14 лет с низкой передачи)	-	-	2	4
7	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с14 лет с передачи за голову)	-	-	2	4
8	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	-	-	2	3
9	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	1	2	3	4
10	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	-	-	1	2

11	Групповое блокирование нападающего удара из зоны 4 (2)	-	-	-	3
Тактическая подготовка					
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	-	-	2	3
2	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (спиной вперед) в соответствии с сигналом	-	-	-	3
3	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	-	-	2	3
4	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 14 лет вторая передача выходящим игроком)	-	-	2	3
5	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 3,4,2 со второй передачи. Зона не известна, удар по диагонали.	-	-	1	2
6	Командные действия: организация защитных действий по системе «углом вперед», «углом назад» по заданию.	-	-	2	3
Интегральная подготовка					
1	Прием снизу – верхняя передача	3	5	8	10
2	Нападающий удар - блокирование	-	-	2	3
3	Блокирование – вторая передача	-	-	3	5
4	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению	-	-	3	5
Спортивный результат					
1	Потери подач в игре «%»	-	50	30	15
2	Эффект. нападения в игре % - выигрыш - проигрыш	-	-	30	40
		-	-	25	25
3	Полезное блокирование в игре %	-	-	10	20
4	Ошибки при приеме подачи %	-	50	30	20

Методические рекомендации по проведению тестирования по технико-тактической подготовке представлены в приложении №5.

Перечень вопросов для контроля знаний по итогам освоения теоретической подготовки представлен в приложении №6.

## **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных общеобразовательных программ МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска.

### **14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки**

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы, которые в основном совпадают с возрастной градацией групп, сложившейся в организациях, осуществляющих процесс спортивной подготовки.

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини- волейбол). Возраст 8-10 лет. Сочетается этот этап с группами этапа начальной подготовки.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст юных спортсменов - 11-13 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в учебно-тренировочных группах.

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку в спортивных дисциплинах вида спорта «волейбол»: физическую, технико-тактическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную,

вводятся элементы специализации по игровым функциям в волейболе - связующие, нападающие, либеро. Возраст юных спортсменов 14-16 лет. Сочетается этот этап с 3-5-м годами подготовки в учебно-тренировочных группах (группах спортивной специализации).

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, учебно-тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

—усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;

—увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных обучающихся и команды в целом в рамках избранных систем игры и группой тактики в нападении и защите;

—осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи физической, технической и тактической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

—повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки с возможным разделением на преимущественные занятия волейболом на этапе УТ (СС), то есть с 14-15 лет;

—разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся на основе количественно-качественных показателей по видам подготовки, результатам участия в соревнованиях.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки - универсальность подготовки обучающихся. Задачи:

—укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

—обучение основам техники стоек и перемещений, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

—подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

На учебно-тренировочном этапе основным принципом учебно-тренировочной работы является универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям). Задачи:

— укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, содействие правильному физическому развитию;

— повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для обучения и совершенствования техники и тактики игры;

— прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

— приучение к соревновательным условиям;

— определение каждому обучающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;

— обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;

— приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий;

— выполнение квалификационных требований, а также нормативов по видам подготовки, обеспечивающих успешность освоения требований на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся определяется задачами, поставленными в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, календарем соревнований, а также закономерностями становления, поддержания и временной утраты спортивной формы. На этапе начальной подготовки и в первые два года на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период,

предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 3-5 года обучения вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Спортивная подготовка делится на три периода:

— Подготовительный период: направлен на становление спортивной формы, создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

— Соревновательный период: ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

— Переходный период (период временной утраты спортивной формы): направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объему учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

Структура годичного цикла, годовой план спортивной подготовки и примерные семидневные микроциклы представлены в приложении (приложения №№ 7-12).

Основы методики обучения и тренировки:

– Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

– Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

– Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

– Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

– Систематическое участие в соревнованиях.

Для развития основных качеств и способностей, необходимых волейболисту, таких как ловкость, координация, внимание, творческое мышление, скорость реакции, периферическое зрение в учебно-тренировочном процессе применяется методика нейрогимнастики. Подробное описание методики и комплекс упражнений представлены в приложении (приложение 13).

## **Программный материал спортивной подготовки**

### **для этапа НП 1-3 года обучения**

#### **1. Теоретическая подготовка**

История возникновения волейбола и его развитие в России и мире. Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики волейбола. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «волейбол». Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «волейбол».

#### **2. Физическая подготовка**

##### **2.1. ОФП.**

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы).

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

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье: спринтерское, прыжковое, метательное, смешанное (от 3 до 5 видов).

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

## 2.2. СФП.

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

## 3. Техническая подготовка

### 3.1. Техника нападения.

#### 3.1.1. Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

— стартовая стойка - основная, низкая;

— ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым), спиной вперед, двойной шаг вперед, остановка шагом; сочетание способов перемещений;

— сочетание стоек и перемещений.

### 3.1.2. Действия с мячом.

Передача мяча:

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

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

Подача мяча:

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

— нападающие удары: ритм разбега в 1, 2, 3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передач.

## 3.2. Техника защиты.

### 3.2.1. Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;
- сочетание способов перемещений с остановками;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

### 3.2.2. Действия с мячом.

Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;

- прием мяча, отскочившего от стены после броска;
- прием мяча, направленного броском через сетку;
- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;
- жонглирование, стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину.

#### Блокирование:

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;
- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2); блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки;
- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара, выполняемого партнером по подброшенному мячу.

### **4. Тактическая подготовка**

#### 4.1. Тактика нападения.

##### 4.1.1. Индивидуальные действия.

#### Действия без мяча:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);
- выбор места для выполнения подачи;
- выбор места для выполнения нападающего удара (из зон 4, 2).

#### Действия с мячом:

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;
- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;
- чередование способов подач;

— подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

#### 4.1.2. Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии:

— игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передачах).

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

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

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

#### 4.1.3. Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

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

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

— прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

### 4.2. Тактика защиты.

#### 4.2.1. Индивидуальные действия.

Действия без мяча:

— выбор места при приеме мяча после подачи;

— выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;

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

Действия с мячом:

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

— выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

#### 4.2.2. Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме подач и передач:

— игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

#### 4.2.3. Командные действия.

Прием подачи:

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед».

### 5. Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;
- учебные игры; задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

### 6. Психологическая подготовка:

- воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности);
- воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);

— настрой на игру и методика руководства командой в игре.

## **Примерный программный материал спортивной подготовки для УТЭ 1-2 года обучения**

### **1. Теоретическая подготовка**

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения. Режим дня и питание обучающихся. Физиологические основы физической культуры. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники и тактики игры в волейбол. Психологическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «волейбол». Правила вида спорта. Основы судейства в волейболе. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.

### **2. Физическая подготовка**

#### **2.1. ОФП:**

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);
- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);
- спортивные игры.

#### **2.2. СФП:**

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;

— упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча;

— упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;

— упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### 3. Техническая подготовка.

#### 3.1. Техника нападения.

##### 3.1.1. Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

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

##### 3.1.2. Действия с мячом.

Передача мяча:

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

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

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

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

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

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

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

Подача мяча:

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

— спортивное соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

Нападающий удар:

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

— нападающий удар слабейшей рукой; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; нападающий удар с собственного набрасывания;

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

### 3.2. Техника защиты.

#### 3.2.1. Действия без мяча.

Перемещение и стойки:

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

#### 3.2.2. Действия с мячом.

Прием мяча:

— прием мяча сверху двумя руками; прием мяча сверху от несильных подач;

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

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

Блокирование:

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

— блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

#### **4. Тактическая подготовка.**

4.1. Тактика нападения.

4.1.1. Индивидуальные действия.

Действия без мяча:

— выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи);

— выбор места для выполнения нападающего удара (прямого слабой рукой и с переводом сильнейшей рукой);

— выбор места для выполнения подачи.

Действия с мячом.

Передача мяча:

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

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

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

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

Подача:

— чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи;

— подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;

— подача на игрока, вышедшего после замены;

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

#### 4.1.2. Групповые действия.

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

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3;
- игрока зоны 2 с игроками зон 3, 4 (чередование);
- игрока зоны 3 с игроками зон 2, 4 при первой передаче для нападающего удара.

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

- игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);
- игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач – для второй передачи, при приеме от передач – для удара).

#### 4.1.3. Командные действия.

Система игры со второй передачи игрока передней линии:

- прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2, 4 (чередование);
- прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4.

### 4.2. Тактика защиты.

#### 4.2.1. Индивидуальные действия.

Действия без мяча:

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

Действия с мячом:

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

- выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной);
- выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;
- зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

#### 4.2.2. Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

- взаимодействие игроков задней линии между собой (6, 5, 1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3;
- взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2);
- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

#### 4.2.3. Командные действия.

Прием подачи:

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);
- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2; после приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

Системы игры:

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

### **5. Интегральная подготовка:**

— чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам;

— чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов;

— чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите;

— чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, нападении и защите;

— многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях;

— многократное выполнение изученных тактических действий;

— учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;

— контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

### **6. Психологическая подготовка.**

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

Основными волевыми качествами являются:

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

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

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

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

## **7. Инструкторская и судейская практика**

(темы представлены в пункте 9 Плана инструкторской и судейской практики).

### **Примерный программный материал спортивной подготовки для УТЭ 3-5 года обучения**

#### **1. Теоретическая подготовка**

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения. Режим дня и питание обучающихся. Физиологические основы физической культуры. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники и тактики игры в волейбол. Психологическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «волейбол». Правила вида спорта. Основы судейства в волейболе. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.

#### **2. Физическая подготовка.**

##### **2.1. ОФП:**

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья)
- спортивные игры;
- плавание.

##### **2.2. СФП:**

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;
- бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;
- развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

### **3. Техническая подготовка.**

#### 3.1. Техника нападения.

##### 3.1.1. Действия без мяча.

##### Перемещения и стойки:

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

##### 3.1.2. Действия с мячом.

##### Передача мяча:

- передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх; передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие; различные сочетания в выполнении передач;
- передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара; передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8 м, направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;
- передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2, 4) после перемещений;
- передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);
- передача в прыжке на месте и после перемещения; передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

##### Подача мяча:

- верхняя подача (на точность и силу);
- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);
- подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной);
- подача в прыжке.

#### Нападающий удар:

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; нападающие удары с различных передач у сетки; нападающие удары с передач из глубины площадки;
- нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;
- прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 4, 3, 2;
- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

### 3.2. Техника защиты.

#### 3.2.1. Действия без мяча.

##### Стойки и перемещения:

- сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;
- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4.

#### 3.2.2. Действия с мячом.

##### Прием мяча:

- сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;
- сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;
- от подач, нападающих ударов, обманных передач.

##### Блокирование:

- одиночное блокирование; блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;
- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;
- групповое блокирование (вдвоем); блокирование ударов по ходу (из зон 4, 3, 2); блокирование ударов с переводом (из зон 3, 4, 2).

#### **4. Тактическая подготовка.**

##### 4.1. Тактика нападения.

##### 4.1.1. Индивидуальные действия.

###### Действия без мяча:

- выбор места для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);
- выбор места для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки).

###### Действия с мячом:

###### Передача мяча:

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);
- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;
- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

###### Подача мяча:

- чередование подач в дальние и ближние зоны;
- чередование сильных и нацеленных подач;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

##### 4.1.2. Групповые действия.

###### Взаимодействие игроков передней линии:

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

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;
- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);
- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

#### 4.2. Тактика защиты.

##### 4.2.1. Индивидуальные действия.

Действия без мяча:

- выбор места, способа перемещений и способа прием мяча от подачи нападающего удара и обманных передач;
- выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удар и постановка зонного блока;
- выбор места и способа приема мяча при страховке принимающего мяча блокирующих и нападающих.

Действия с мячом:

- выбор способа приема различных способов подач, нападающего удара, обманных приемов и в доигровке;
- выбор способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи;
- своевременная постановка рук при одиночном зонном блокировании.

##### 4.2.2. Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними:

- взаимодействие игроков передней линии, игроков зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;
- взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;

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

#### 4.2.3. Командные действия.

Прием подачи:

— расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3;

— расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;

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

#### 5. Интегральная подготовка:

— упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов; сочетать с выполнением приема в целом;

— развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов;

— упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий;

— переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях;

— переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите); защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях;

— учебные игры с заданием; игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.); игры полным составом с другими командами;

— контрольные игры при подготовке к спортивным соревнованиям;

— календарные игры; установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях спортивных соревнований.

## **6. Инструкторская и судейская практика**

(темы представлены в пункте 9 Плана инструкторской и судейской практики).

## **7. Психологическая подготовка.**

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

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

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

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

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

## **15. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план, представленный в приложении №14, включает в себя темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание теоретических занятий по темам.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 17. Материально-технические условия

Для реализации программы в спортивной школе имеются материально-технические условия: игровые спортивные залы, тренажерные залы, спортивные площадки, медицинские кабинеты, необходимый инвентарь и оборудование. При организации учебно-тренировочного процесса по волейболу обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Перечень мест проведения учебно-тренировочных занятий представлен в таблице 14

Таблица 14

#### Места проведения учебно-тренировочных занятий

Наименование зала	Место нахождения	Принадлежность
Спортивный зал, с раздевалками и душевыми	СК «Центральный»	МАУ ДО «СШ №2»
	СК «Тобол»	
	МАОУ «СОШ №16», корпус 1	МАОУ «СОШ №16», договор безвозмездного пользования
	МАОУ «Лицей»	МАОУ «Лицей» договор безвозмездного пользования
Тренажерный зал	СК «Олимп»	МАУ ДО «СШ №2»
	СК «Чемпион»	
Игровые площадки, турниковые комплексы	Стадион «Тобол»	МАУ ДО «СШ №2»
	МАОУ СОШ №9	МАОУ «СОШ №9», договор безвозмездного пользования
	МАОУ «СОШ №16», корпус 1	МАОУ «СОШ №16», договор безвозмездного пользования

В каждом спортивном комплексе МАУ ДО «СШ №2» имеется оборудованный в соответствии с приказом Министерства здравоохранения России от 23.10.2020 №1144н медицинский кабинет. Медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса и организация систематического медицинского контроля осуществляется штатными медицинскими работниками спортивной школы.

В период участия в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях, включенных в календарный план спортивной школы, городской и областной календарный план, обучающиеся обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем в соответствии с перечнем, представленным в таблице 15, а также спортивной экипировкой, представленной в таблице 16.

Таблица 15

Перечень оборудования и спортивного инвентаря  
для прохождения спортивной подготовки по волейболу

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
<b>Обязательное оборудование</b>			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	30
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
4	Барьер легкоатлетический	штук	10
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медбол) весом от 1 до 3 кг	штук	14
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	14
9	Мяч гандбольный	штук	2
10	Мяч футбольный	штук	1
11	Мяч волейбольный утяжеленный – 1 кг	штук	2
12	Тренажер для нападающего удара	комплект	1
13	Насос в комплекте с иглами	штук	2
14	Рулетка 10 м	штук	1
15	Скакалка гимнастическая	штук	20
16	Скамейка гимнастическая	штук	4
17	Подкидной мостик гимнастический	штук	1
18	Утяжелитель для ног	штук	25
19	Утяжелитель для рук	штук	25
20	Экспандер резиновый ленточный	штук	14
21	Мат гимнастический	штук	4
22	Коврик гимнастический	штук	20

23	Доска тактическая	штук	1
24	Секундомер	штук	1
25	Табло перекидное	штук	2
26	Сумка для мячей (баул)	штук	5

Таблица 16

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-	1	2
2	Костюм спортивный учебно-тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	1
3	Кроссовки для волейбола	пар	На обучающегося	-	-	1	1
4	Наколенники	пар	На обучающегося	-	-	1	1
5	Носки	пар	На обучающегося	-	-	2	1
6	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	На обучающегося	-	-	1	1
7	Фиксатор коленного сустава	комплект	На обучающегося	-	-	1	1
8	Футболка	штук	На обучающегося	1	1	2	1
9	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	На обучающегося	1	1	2	1
10	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	На обучающегося	1	1	2	1

## 18. Кадровые условия

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

— или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки,

установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 марта 2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

## **19. Информационно-методические условия**

### *Нормативные документы*

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

11. приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»;

12. приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

13. приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

14. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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”;

15. приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н); приказ Министерства труда и социальной

защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

16. приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

17. приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

18. приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»;

21. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденная приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

22. Правила вида спорта «Волейбол», утвержденные Приказом Минспорта Российской Федерации от 29.03.2022 № 261.

#### *Учебно-методическая литература*

1. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.

2. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М.Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-davozrastnaya-fi\\_ziologiya-fi\\_ziologiya-razvitiya-rebenka\\_97b1fb2aebc.html](https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-davozrastnaya-fi_ziologiya-fi_ziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html)
3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
4. Булыкина, Л.В. Волейбол: учебник / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.
5. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184 с.
6. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М., 2005. –112 с.
8. Годичный план спортивной подготовки волейболистов: Методическое пособие/Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2017. – Выпуск №21, 76 с.
9. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019. – 191 с.
10. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. – 79 с.
11. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019-200 с.: ил.
12. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 230 с.
13. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

14. Сингина, Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.

15. Сингина, Н.Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ: Методическое руководство для тренеров./ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. - Выпуск №16.

16. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник. – 8-е издание. – М.: Спорт, 2018. – 620 с.: ил.

17. Суханов, А.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: ВФВ, 2012. – Вып. 10. – 24 с.

18. Техничко-тактическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. Пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению 034300.62: профиль «Спорт. Подгот.»: [рек. к изд. эмс исифв вгбоу впо «ргуфксмит»] / [сост.: Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В.]; М-во спорта РФ, Федер. Гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф.образования «Рос. Гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. Теории и методики волейбол. – М., 2014. – 89 с.: рис.

19. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования города Москвы спортивная школа Олимпийского резерва «Московская волейбольная академия» Департамента спорта города Москвы 2023. – 65 с.

20. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (этап начальной подготовки): Учебно-методическое пособие / Е.В. Фомин., А.С. Ананьин, А.В. Дворников и др. - М.: ВФВ, 2021. – Выпуск №21.

21. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Ананьин А.С., Фомин Е.В., Дворников А.В., Григорьев В.А., Субботин К.Д. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2020. – 197 с.

22. Фомин, Е.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.

23. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.

24. Фомин, Е.В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2017. – Вып.21. – 76 с.

25. Фомин, Е.В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2020. – Вып.26. – 84 с.

*Список дополнительных литературных источников,  
рекомендуемых при реализации программы:*

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf))

2. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе / [Иорданская Ф.А [и др.]]. – М.: Спорт, 2018. – 91 с.: табл.

3. Майерс, Томас Анатомические поездки / Томас Майерс; [пер. с англ. Н.В. Скворцовой, А. А. Зимина]. – М.: Эксмо, 2018.–320 с.: ил. –(Медицинский атлас).

4. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. – 237 с.

5. Прищепа, И.М. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие /И.М. Прищепа. — Минск: Новое знание, 2006. —416 с.: ил.

6. Психология физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Физ. культура и спорт»: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Родионова. – М.: Academia, 2010. – 366 с.: ил.

7. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»;

сост.: Е.В. Федотова– Москва: 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdnie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.pdf))

### *Методические разработки*

1. Годовой план спортивной подготовки группы УТ-4 на 2023-2024 учебный год (приложение 8).
2. Примерный семидневный общеподготовительный микроцикл для групп УТ-4 (приложение 9).
3. Примерный семидневный специально-подготовительный микроцикл для групп УТ-4 (приложение 10).
4. Примерный семидневный соревновательный микроцикл для групп УТ-4 (приложение 11).
5. Примерный семидневный восстановительный микроцикл для групп УТ-4 (приложение 12).
6. Учебно-методический модуль для развития внимания, координации, вестибулярного аппарата и творческого мышления средствами нейрофитнеса (приложение 13).

### *Перечень интернет-ресурсов*

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Официальный интернет-сайт Всероссийская федерация волейбола [электронный ресурс] Режим доступа: <http://volley.ru/>
3. Официальный интернет-сайт Министерства образования и науки РФ [электронный ресурс] Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/>
4. Официальный интернет-сайт ФГБУ «Федеральный центр физического воспитания» [электронный ресурс] Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
5. Официальный интернет-сайт ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий» [электронный ресурс] Режим доступа: <https://csp72.ru/>

6. Официальный интернет-сайт ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд» [электронный ресурс] Режим доступа: <http://osdusshor.ru/>

7. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] Режим доступа: <http://rusada.ru>

8. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>)

9. Сайт проекта «ФизкультУра» [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение №1

**Индивидуальный план спортивной подготовки на \_\_\_\_\_ год  
вид спорта \_\_\_\_\_**

**1.Сведения об обучающемся**

Ф.И.О. обучающегося \_\_\_\_\_

дата рождения \_\_\_\_\_ рост \_\_\_\_\_ вес \_\_\_\_\_

спортивный разряд/звание \_\_\_\_\_ специализация \_\_\_\_\_

состав сборной \_\_\_\_\_ этап спортивной подготовки \_\_\_\_\_

Ф.И.О. тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

**2.Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде**

2.1. Результаты выступления на соревнованиях \_\_\_\_\_

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества \_\_\_\_\_

Недостатки \_\_\_\_\_

**3.Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде****3.1.Участие в соревнованиях**

Наименование соревнований	Планируемый результат	Фактический результат

**3.2.Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке**

Задачи	Средства	Сроки

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	8	10	12	14	14
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		15-30	15-30	15-30	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24
1.	Общая физическая подготовка	60	60	78	64	80	98	100	100
2.	Специальная физическая подготовка	54	54	74	68	84	100	116	116
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	20	26	32	50	50
4.	Техническая подготовка	94	94	128	122	124	148	146	146
5.	Тактическая подготовка	20	18	24	20	26	30	42	42
6.	Теоретическая подготовка	20	18	24	20	26	30	42	42
7.	Психологическая подготовка	18	18	24	20	26	30	42	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	6	6	8	8
9.	Инструкторская практика	-	-	-	4	8	10	14	14
10.	Судейская практика	-	-	-	4	8	10	14	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	6	6	8	8	8	8
12.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	4	6	10	10	10
13.	Интегральная подготовка	40	40	50	60	92	112	136	136
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	624	728	728

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профессиональная ориентация</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил волейбола; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей - изучение правил проведения соревнований и практическая помощь при их проведении.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Участие в мероприятиях, направленных на ознакомление с миром профессий	Посещение: - экскурсий на предприятия города; - встреч с успешными людьми различных профессий; - профориентационных игр с элементами тренинга; - работа в качестве помощника водителя в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием «Академия спорта»; - работа в качестве волонтера на внутришкольных/городских/областных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.	В течение года

<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - личным примером пропагандировать здоровый образ жизни.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета; - ограничение или исключение из рациона питания несовместимых со здоровым питанием продуктов быстрого приготовления.	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка: (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития волейбола в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Спортивной школой № 2	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых	В течение года

	физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Спортивной школой № 2; - в тематических праздниках, посвященных патриотическим датам ( День защитника Отечества, День народного единства, День Победы).	
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных волейболистов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных волейболистов.	В течение года
<b>5.</b>	<b>Трудовое воспитание</b>		
5.1.	Практическая подготовка (участие в трудовых мероприятиях, проводимых администрацией спортивной школы)	Участие: - в субботниках по приведению в порядок открытых спортивных площадок и территорий, окружающих их; - в экологических акциях	В течение года
<b>6.</b>	<b>Работа с родителями</b>		
6.1.	Активное привлечение родителей к участию организационного и воспитательного процесса спортивной школы	Родительские собрания по решению внутригрупповых вопросов. Привлечение родителей для участия в спортивных праздниках, викторинах и семейных конкурсах.	В течение года
<b>7.</b>	<b>Профилактическая работа</b>		
7.1.	Практическая и теоретическая подготовка поведения при опасных ситуациях	Участи в акциях, профессиональных беседах, месячниках, конкурсах по пожарной безопасности, правилам дорожного движения, оказания первой медицинской помощи и т д.	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	сентябрь	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	март	Знания о вреде допинга для здоровья
	Проведение бесед с приглашением медицинских работников спортивного диспансера	декабрь, апрель	Рассказ, просмотр видеороликов, посвященных борьбе с допингом
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	в течение года	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	октябрь, май	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	в течение года	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Организация встреч со специалистами в сфере предотвращения допинга в спорте.	ноябрь, февраль	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие	сентябрь	Ознакомление с

	«История борьбы с допингом»		материалами пагубного влияние применение допинга на организм спортсмена.
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Структура организаций антидопинговой борьбы в мире.»	декабрь, март	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	октябрь, май	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

## **Содержание и методические рекомендации по организации тестирования по технико-тактической подготовке**

Техническая подготовка.

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат, устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4, расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м. Расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк», их высота над сеткой 30-40 см. Расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передачи из зоны 2 в зону 4, расстояние передачи 5-6 м. Каждый испытуемый выполняет 5 попыток. Учитываются кол-во передач, отвечающие требованиям в испытании, а так же качество исполнения передачи (передачи нарушением правил не засчитывается).

2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Испытуемый располагается на расстоянии 3 м от стены. На стене, на высоте 4 м делается отметка – надо стремиться выдержать расстояние от стены и высоту передачи. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т. д. Передачи, стоя лицом к стене, над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. Испытания на точность подач. Основные требования, при качественном техническом исполнении заданного способа подачи, послать мяч в определенном направлении – в определенную зону площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половины площадки, зона 4-5 (1-2), площадь боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2м. В зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Пять попыток.

4. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно, в техническом исполнении, провести тот или

иной нападающий удар. Удары с определенной силой с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зону 4-5, площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3м от боковой. При ударе с переводом, площадь ограничивается боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2; при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Пять попыток.

5. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема мяча при подаче. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут попытки в зачет. Принимая мяч в зоне 6 (5), игрок должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Можно установить обруч диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который будет служить мишенью. Пять попыток. Для 15-16 летних – 8 попыток. Подачи в группах начальной подготовки нижние-прямые или боковые; с 12-14 лет – верхние; в 15-16 лет – планирующие. Учитывается количество попаданий и качество подачи.

6. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании испытуемый располагается в зоне 3 и, в момент передачи выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота на удар тоже. Пять попыток.

Тактическая подготовка.

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе зоны 3). Сигналом служат: включение ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера за сеткой, звуковой сигнал. Мяч первой передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться в низ. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (по три в зону). Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Действия при нападающих ударах. Нападающий удар или «скидка» (передача

через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен блок или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями. Блокировать может партнер, стоя на подставке. Блок появляется в момент отталкивания нападающего при прыжке. Учитывается правильное выполнение задания и точность полета мяча.

3. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение игрока взаимодействовать в составе команды. Содержание испытания: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения, или, выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из игроков. Другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. Действия при одиночном блокировании. Основные требования в испытаниях – выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар, направление удара по диагонали. 10 попыток в каждом испытании. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество блокирования.

5. Командные действия в защите. Основные требования – командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед», «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в различных направлениях, обманные удары и скидки. 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки меняются местами по линиям. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Первое: нападающий удар – блокирование. Испытуемый в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляет серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование – вторая передача. Испытуемый блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 по диагонали, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или – 2 (стоя

спиной) – по заданию снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками – верхняя передача. Испытуемый в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет передачу в зону 4. Учитывается качество приема и второй передачи. В каждом задании определенное количество серий.

2. Упражнения на переключение в тактических действиях. Испытания направлены на то, чтобы выявить умение игроков перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: игроки располагаются в защитной позиции: трое у сетки для блокирования, трое в зонах защиты. Из зоны 1 – подача, после чего с противоположной стороны игроки выполняют нападающие удары из зон 4, 2 по диагонали. Затем по команде «доигровка» бросают мяч со стороны нападающих. Защищающиеся принимают мяч и первой передачей отправляют его игроку задней линии, который выходит к сетке и выполняет вторую передачу кому-либо из игроков для нападающего удара. После трех ударов подряд, снова блокирование. Выполняется три серии, затем линии меняются местами, еще три серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитывается правильное выполнение задания и качество технических действий. Второе – после приема подачи, команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающий удар. По три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия – два нападающих удара. Учитывается количество и качество выполнения заданий.

3. Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболисток определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр. На каждого игрока должны быть данные наблюдения в нескольких играх, главным образом в соревновательном периоде.

**Перечень вопросов для проверки уровня освоения программы****по виду подготовки «теоретическая подготовка»****1. Что означает слово волейбол?**

- рука и мяч
- сетка и мяч
- + удар с лёту и мяч
- удар рукой и мяч

**2. Кто считается создателем игры волейбол?**

- + Уильям Дж. Морган
- Пьер де Кубертен
- Джеймс Нейсмит
- Хольгер Нильсен

**3. Какая страна считается родиной волейбола?**

- Бразилия
- Куба
- + США
- Испания

**4. С чего начинается игра в волейболе?**

- + с подачи
- с передачи
- с подбрасывания арбитром над сеткой
- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

**5. Какой удар в волейболе называется нападающим?**

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)

+ любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

**6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?**

-  $8 \times 16$  м

+  $9 \times 18$  м

-  $10,97 \times 23,77$  м

-  $15 \times 28$  м

**7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?**

+ игра ногой

- удар при поддержке партнёра

- 4 удара

- последовательное касание разными частями тела

**8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?**

- 8,5 м

- 10,5 м

+ 12,5 м

- 14,5 м

**9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?**

- 2,5 м

+ 3 м

- 3,5 м

- 4 м

**10. Каков вес волейбольного мяча?**

+ 260 – 280 г

- 325 – 375 г

- 410 – 450 г

- 425 – 475 г

**11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?**

- 10

+12

- 14

- 16

**12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?**

- 12

- 16

- 18

+24

**13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:**

+ игра без номеров

- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах

- игра в очках

- игра босиком

**14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?**

- 3

- 4

+ 5

- 6

**15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?**

- 3:2

- 3:1

- 3:0

+ 4:0

**16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?**

- 15

- 20

+ 25

- 30

**17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?**

+ 15

- 17

- 20

- 21

**18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?**

- 3

- 4

- 5

+ 6

**19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?**

- 1, 2, 3

+ 2, 3, 4

- 4, 5, 6

- 1, 5, 6

**20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?**

+ 1

- 2

- 5

- 6

**21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?**

- 3

- 4

- 5

+ 6

**22. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?**

- + последовательное касание одним действием при выполнении первого удара
- неумышленное касание игроком мяча
- к мячу одновременно коснулось несколько игроков
- к мячу коснулись блокирующие игроки

**23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?**

- три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком
- три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой
- единовременное касание мяча разными частями тела
- + удар при поддержке

**24. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?**

- засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч
- + засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч
- засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша
- засчитать каждой команде по 1 очку

**25. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?**

- 10
- + 8
- 5
- 3

**26. Что из перечисленного запрещается в волейболе?**

- + блокирование подачи соперника
- удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке
- три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков
- несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

**27. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?**

- 1
- + 2
- 3
- 4

**28. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?**

- капитан команды
- игрок, вышедший на замену
- игрок, имеющий предупреждение
- + либеро

**29. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?**

- 2:0
- 2:1
- + 2:2
- любой из вышеуказанных

**30. Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?**

- выполнять подачу
- выполнять блокирование
- выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки
- + выходить на замену неограниченное количество раз

**31. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?**

- жёлтая карточка
- красная карточка
- жёлтая и красная карточки вместе
- + жёлтая и красная карточки отдельно

**32. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?**

- предупреждение

- замечание
- + удаление
- дисквалификация

**33. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?**

- 2
- 3
- 4
- + 5

**34. Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?**

- поднять два больших пальца вверх
- + скрестить руки на груди
- опустить обе руки вдоль тела
- выпрямить обе руки в стороны

**35. Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?**

- четвёртая партия
- + четыре удара по мячу
- время на подачу истекло
- игрок с номером четыре

**36. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?**

- обоюдная ошибка и переигровка
- + конец партии или матча
- мяч «за»
- ошибка при блокировании

**37. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?**

- + мяч «в площадке»

- мяч «за»
- переигровка
- потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо

**38. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?**

- подача переходит сопернику без засчитывания очка кому-либо
- подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко
- + подача переходит сопернику, и соперник получает очко
- подача переходит сопернику и соперник два очка

**39. Какой счёт фиксируется в волейбольном матче и в каждой партии, если одна из команд считается «не явившейся»?**

- 0:1 и 0:1
- 0:1 и 0:25
- 0:3 и 0:1
- + 0:3 и 0:25

**40. Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?**

- присуждается ничья или победа той команде, которая выигрывала в партиях, без учёта недоигранной партии

- присуждается ничья или победа в партии на момент её остановки, и присуждается ничья или победа в матче на основании полностью сыгранных и недоигранной партий

- присудить ничью в матче

+ сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче.

## Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)









**Примерный семидневный общеподготовительный микроцикл  
для групп учебно-тренировочного этапа четвертого года  
(подготовительный период, 3 неделя)**

<b>Дни микроцикла</b>	<b>Основное содержание занятий</b>	<b>Дозировка (мин)</b>	<b>Нагрузка</b>
Первый	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование способов приема и передачи мяча в сложных условиях (по заданию)	180	Умеренная
Второй	Развитие силы. Совершенствование навыков одиночного блокирования нападающих ударов. Направление удара известно	120	Большая
Третий	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач на удар сверху/снизу	120	Умеренная
Четвертый	Развитие выносливости. Совершенствование навыка блокирования нападающих ударов в одной зоне, выполняемых в двух направлениях с различных передач. Совершенствование групповых тактических действий в защите.	120	Большая
Пятый	Развитие силы. Совершенствование навыков приема подачи. Совершенствование навыков выполнения нападающих ударов при скрестных перемещениях в зоне 2 и 3. Совершенствование групповых тактических действий в нападении	180	Умеренная
Шестой	Учебно-тренировочная игра	120	Максимальная
Седьмой	Активный отдых. Баня		

**Примерный семидневный специально-подготовительный микроцикл  
для групп учебно-тренировочного этапа четвертого года  
(подготовительный период, 5,6,31,32 неделя)**

<b>Дни микроцикла</b>	<b>Основное содержание занятий</b>	<b>Дозировка (мин)</b>	<b>Нагрузка</b>
Первый	Совершенствование тактики командного взаимодействия Совершенствование навыка переключения от игры в защите к игре в нападении	180	Большая
Второй	Контрольная игра	120	Максимальная
Третий	Совершенствование нападающего удара с неудобной передачи Совершенствование техники приема подачи (от силовой подачи, планирующей, укороченной) Совершенствование тактических комбинаций при приеме подачи	120	Умеренная
Четвертый	Совершенствование техники защитных действий в группах, по зонам Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы игры углом назад Совершенствование техники безопасного падения	120	Умеренная
Пятый	Совершенствование тактики командного взаимодействия Совершенствование тактических действий игроков на площадке: расстановка, переходы, выбор необходимого места при приеме/передаче/страховке мяча	180	Большая
Шестой	Контрольная игра	120	Максимальная
Седьмой	Активный отдых		

**Примерный семидневный соревновательный микроцикл  
для групп учебно-тренировочного этапа четвертого года  
(соревновательный период, 8, 10, 34 неделя)**

<b>Дни микро-цикла</b>	<b>Основное содержание занятий</b>	<b>Дозировка (мин)</b>	<b>Нагрузка</b>
Первый	Совершенствование групповых тактических действий в защите. Групповое блокирование нападающих ударов, выполняемых основными способами. Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6, выходящим к сетке для выполнения второй передачи при приеме нападающих ударов	120	Умеренная
Второй	Контрольная игра	120	Большая
Третий	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Выбор способа нападающего удара в зависимости от передачи. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Одиночное блокирование в одной из зон 4, 3, 2 нападающих ударов, выполняемых с различных передач и различными способами	120	Большая
Четвертый	Календарная игра	120	Максимальная
Пятый	Календарная игра	180	Максимальная
Шестой	Календарная игра	180	Максимальная
Седьмой	Активный отдых. Баня		

**Примерный семидневный восстановительный микроцикл  
для групп учебно-тренировочного этапа четвертого года  
(переходный период, 11, 35 неделя)**

<b>Дни микро-цикла</b>	<b>Основное содержание занятий</b>	<b>Дозировка (мин)</b>	<b>Нагрузка</b>
Первый	Развитие гибкости. Комплекс статической растяжки	180	Умеренная
Второй	Статическая разминка Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса и спины Совершенствование техники изученных подач	120	Умеренная
Третий	Комплекс упражнений для укрепления мышц ног Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками	120	Умеренная
Четвертый	Спортивные игры. Футбол	120	Умеренная
Пятый	Легкая атлетика. Бег. Бег с барьерами Совершенствование стоек и перемещений	180	Умеренная
Шестой	Спортивные игры. Ручной мяч	120	Умеренная
Седьмой	Активный отдых. Плавание		

**Учебно-методический модуль для развития внимания, координации,  
вестибулярного аппарата и творческого мышления  
средствами нейрофитнеса (нейрогимнастики)**

**Цель** модуля:

Развитие координационных способностей и творческого мышления волейболистов.

**Задачи:**

- изучить комплекс упражнений нейрогимнастики;
- развивать ловкость, скорость реакции, периферическое зрение, вестибулярный аппарат;
- воспитывать настойчивость, умение переключать внимание.

Нейрофитнес — это методика тренировок, а также совершения определенных действий, предназначенных для восстановления и улучшения памяти, креативного мышления и эмоционального интеллекта. Актуальность методики заключается в повышении эффективности и активизации внутренних ресурсов волейболистов. Все изменения происходят за счет естественной способности мозга к изменениям (нейропластичности). Подобно как меняется и укрепляется тело благодаря физическим упражнениям, так же улучшается работа мозга и формируются необходимые умения и навыки, благодаря занятиям нейрофитнесом.

Основной принцип нейрогимнастики заключается в синхронной и одновременной работе обеих рук, каждая из которых выполняет свое задание. При таком подходе происходит согласованная работа обоих полушарий мозга, вследствие чего улучшаются когнитивные функции, такие как внимание, координация, концентрация, развивается вестибулярный аппарат. Нейрогимнастика включает в себя упражнения разной направленности действия на мозг:

- *Движения, пересекающие среднюю линию тела.* Упражнения этой группы направлены на одновременную деятельность рук, ног и глаз, т.е. всех парных органов. Такие движения способствуют активизации работы левого и правого полушария мозга. В результате оказывается благоприятное воздействие на

координацию, равновесие, улучшается пространственное ориентирование.

– *Энергетические упражнения.* Они направлены на ускорение некоторых нервных процессов. Улучшают саморегуляцию, активизируют мышление, улучшают внимание, а также повышают скорость осознанного чтения.

– *Растягивающие движения.* Направлены на развитие навыков к длительному удержанию внимания, расслабления сухожилий, а также избавления от мышечного напряжения.

– *Упражнения, направленные на углубление позитивного мышления.* Направлены на самоконтроль и стабилизацию нервных процессов. Способствуют активизации внимания и памяти, помогают сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

***Комплекс упражнений:***

1. Упражнение на внимание. ИП.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты и сомкнуты перед собой, кисти собраны в кулак, большой палец вверх. Взгляд направлен на пальцы. Разводить руки по диагонали до тех пор, пока видим их боковым зрением, затем вернуть их в ИП. Выполнять не менее 30 с со сменой направления диагонали.

2. Упражнение на координацию и концентрацию. ИП.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой и разведены, кисти собраны в кулак, большой палец вверх. Направить взгляд на палец одной руки, затем повернуть голову. То же с другой рукой. Сначала сфокусировать зрение, затем повернуть голову. Выполнять не менее 30 с.

3. Упражнение на вестибулярный аппарат. ИП.: стоя на левой ноге, правая поднята и согнута в колене, правой рукой закрыть правый глаз, левая рука вытянута перед собой, большой палец вверх. На 1-4 отводить и возвращать руку в ИП, сфокусировав взгляд на большом пальце. Отводить руку до тех пор, пока палец остается в поле зрения, голову не поворачивать. Выполнять не менее 30 с. То же выполнить с другой ноги. Выполнять не менее 30 с.

4. Палец к пальцам. Руки держим перед собой. На 2 сомкнутых пальца одной руки (указательный и средний) кладем указательный палец другой руки.

Повторяем со сменой положения рук. Выполнять не менее 30 с.

5. Ухо-нос. Одной рукой беремся за нос, другой (противоположной уху) рукой – за ухо. Повторяем со сменой положения рук. Выполнять не менее 30 с.

6. Коза-корова. Одной рукой показываем указательный палец и средний, другой рукой – указательный и мизинец. Повторяем со сменой положения рук. Выполнять не менее 30 с.

7. Рожки-ножки. То же, что «коза-корова», только «корова» мордой вниз. Выполнять не менее 30 с.

8. Лесенка. Соединить большой и указательный пальцы одной руки с большим и указательным пальцем другой руки. Чередовать касание пальцев, как бы «шагая» по лестнице. Выполнять не менее 30 с.

9. Козырек. Правую руку прикладываем к виску (отдаем честь), большой палец прижат к ладони, левой рукой показываем «лайк». Чередуем движения. Правая рука – козырек, левая – «лайк». Левая рука – козырек, правая – «лайк». Выполнять не менее 30 с.

10. Класс! Руки держим перед собой. Кисть правой руки сжимаем в кулак, большой палец смотрит вверх (как будто показываем «класс»), пальцы кисти левой руки сомкнуты, большой палец прижат к ладони. По очереди, меняем положение каждой кисти. У правой руки – палец вверх, у левой – прижат. И наоборот. Выполнять не менее 30 с.

11. Упражнение с мячиком 1 (внимание и координация). ИП.: ноги на ширине плеч, руки перед собой согнуты в локтях, кисти вниз. Одной рукой бросаем теннисный мяч, другой ловим. Следить за мячом. Выполнять не менее 30 с.

12. Упражнение с мячиком 2 (внимание, координация и вестибулярный аппарат). ИП.: стоя на одной ноге, другая поднята и согнута в колене, руки перед собой согнуты в локтях, кисти вниз. Одной рукой бросаем теннисный мяч, другой ловим. Следить за мячом. Выполнять не менее 30 с, затем поменять опорную ногу.

13. Упражнение с двумя мячиками в парах (внимание и координация). Стоя лицом друг к другу на расстоянии не менее 2 м, один обеими руками бросает мячики, другой – двумя руками ловит. Выполнять не менее 30 с.

14. Упражнение с двумя мячиками в парах (внимание и координация). Стоя лицом друг к другу на расстоянии не менее 3 м, одновременно один бросает мячик одной рукой, другой – катит, оба ловят одной рукой. Выполнять не менее 30 с. Чередовать руки и функции партнеров.

15. Упражнение с двумя мячиками в парах (внимание и координация). Стоя лицом друг к другу на расстоянии не менее 3 м, одновременно выполняют одной рукой бросок мяча с ударом об пол и ловят другой рукой мяч партнера. Выполнять не менее 30 с. Чередовать руки.

16. Упражнение с двумя мячиками в парах (внимание, координация и вестибулярный аппарат). Партнеры стоят на расстоянии не менее 3 м, один спиной, у другого два мяча. Один выполняет бросок первого мяча с ударом об пол, второй – обычный бросок. Партнер поворачивается, ловит первый мяч и возвращается в ИП, затем поворачивается и ловит второй мяч. Меняются функциями.

***Организационно-методические указания:***

Изучение упражнений начинается на этапе начальной подготовки. Комплекс нейрогимнастических упражнений используется в подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Статические упражнения включаются перед блоком для развития гибкости, а упражнения с мячами - после бега. Сначала упражнение выполняется в медленном темпе с акцентом на правильную технику, по мере освоения, темп ускоряется. Важно следить за дыханием, сохранять равновесие и позитивный настрой.

***Литература и информационные источники:***

1. Джандиал, Р. Нейрофитнес: Рекомендации нейрохирурга для улучшения работы мозга /Р.Джандиал. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 352 с.
2. 10 упражнений для мозга. Нейрогимнастика / Ютуб-канал «НейроРазум с Полиной Киржевой»: [https://www.youtube.com/watch?v=SfXUiVCtphU&ab\\_channel](https://www.youtube.com/watch?v=SfXUiVCtphU&ab_channel)
3. Бокова, С.Е. Нейрогимнастика / С.Е. Бокова. – М.: Буква-Ленд, 2023. – 48 с.
4. Нейрофитнес. Комплекс упражнений на улучшение когнитивных функций: [https://www.youtube.com/watch?v=kE3qmFpXWxU&ab\\_channel=GES](https://www.youtube.com/watch?v=kE3qmFpXWxU&ab_channel=GES)

SAcademy

5. Фитнес, который развивает детский мозг: <https://dzen.ru/a/ZUnqbGIAqANj7MFA>
6. Харламова, О.А. Нейрогимнастика: упражнения для мозга взрослым / О.А. Харламова, Ю.Р. Складорова: <https://logopedprofiportal.ru/blog/884918>

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до 1 года обучения / свыше 1 года обучения:</b>	$\approx 960/1200$		
	История возникновения волейбола и его развитие в России и мире	$\approx 96/120$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Сильнейшие спортсмены-волейболисты мира, России. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Достижения российских волейболистов в мировом спорте. Работа федераций волейбола.
	Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе.	$\approx 96/120$	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. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования. Современное спортивное движение.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 96/120$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к местам учебно-тренировочных занятий, одежде и обуви. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
	Режим дня и питание обучающихся.	$\approx 96/120$	декабрь	Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного

				процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Закаливание организма	≈ 96/120	январь, июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Этап начальной подготовки	Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.	≈ 96/120	февраль	Общее понятие о строении человеческого организма. Физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом. Систематические занятия спортом (волейболом). Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма. Основные показатели физического развития человека. Особенности возрастного развития. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 96/120	октябрь-январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Понятие о травмах волейболиста и их предупреждение. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики волейбола	≈ 96/120	октябрь-июнь	Понятие о технических элементах вида спорта «волейбол». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 96/120	май-июнь	Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Форма игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «волейбол»	≈ 96/120	октябрь-май	Места занятий и инвентарь. Размеры площадки. Оборудование и инвентарь для игры в спортивном зале и на улице. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в зале и открытой площадке.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ <b>1680/1800</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 168/180	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. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Развитие волейбола среди школьников в своем городе, области, стране. Соревнования среди школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. Развитие волейбола в городе, области, стране. История возникновения и достижения женской команды «Тобол».
	История возникновения олимпийского движения	≈ 168/180	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Олимпийские игры. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Участие Российских волейболистов в Олимпийских играх и международных соревнованиях. Характеристика сильнейших команд в нашей стране и в мире.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 168/180	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Режим дня во время соревнований.

				Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Профилактика вредных привычек.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Физиологические основы физической культуры	≈ 168/180	ноябрь-май	Спортивная физиология. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовки спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятием спортом. Восстановительные мероприятия в спорте. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена. Основные приемы самомассажа.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 168/180	январь	Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена. Наблюдения на соревнованиях. Индивидуальный план тренировок.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники волейбола	≈ 168/180	октябрь-май	Понятие о технике. Характеристика приемов игры. Понятие о тактики игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.
	Психологическая подготовка	≈ 168/180	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру. Характеристика команды соперника. Тактический

				план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий игроков. Вывод по игре. Системы записи техники, тактики и анализ полученных данных.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «волейбол»	≈ 168/180	декабрь-май	Тренажерные устройства для обучения технике игры Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособление для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.) Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении игре.
	Правила вида спорта. Основы судейства в волейболе.	≈ 168/180	декабрь-июнь	Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Подготовка мест для проведения соревнований. Обязанности судей. Содержание работы Главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы Главной судейской коллегии. Методика судейства.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.	≈ 168/180	апрель-июнь	Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Тюменской области.