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 27.08.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 1D0A1C92E6794D3394A85115F436086B
Владелец: Зайцева Светлана Васильевна
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

Утверждаю:
Директор МАУ ДО
«СШ №2» г. Тобольска
_____ С.В. Зайцева
Приказ от 31.08.2026 № 75-о

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

Срок реализации программы – 8 лет
Возраст занимающихся –8-18 лет

**Составитель:**
Цевелев Александр Сергеевич, тренер-преподаватель первой квалификационной категории по волейболу
Шатилова Елена Михайловна, инструктор-методист МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска

Тобольск 2026 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……** 3

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ……** 6

1. Название программы…… 6
2. Цели и задачи программы…… 8

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ……..** 10

3. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп……... 11
4. Объем программы…….. 13
5. Виды (формы) обучения по программе…… 13
6. Годовой учебно-тренировочный план…….. 20
7. Календарный план воспитательной работы…… 22
8. План антидопинговых мероприятий…… 24
9. План инструкторской и судейской практики……... 26
10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……..... 28

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ…….** 32

11. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях……..... 32
12. Оценка результатов освоения программы……... 33
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку…….. 36

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ……** 40

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки ……... 40
15. Учебно-тематический план ……. 63

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ……..** 64

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ……...** 65

17. Материально-технические условия…… 65
18. Кадровые условия……. 68
19. Информационно-методические условия…… 69

**Приложения……** 74

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МАУ ДО «СШ №2» г. 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.

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 14.11.2025 №970), требования к структуре и содержанию программы, утвержденные в примерной дополнительной образовательной программе

спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (утв. приказом Минспорта от 16.07.2026 №619), а также организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и 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 14.11.2025 №970 (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** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Волейбол | 012 | 001 | 2 | 6 | 1 | 1 | Я |
| пляжный волейбол | 012 | 002 | 2 | 6 | 1 | 1 | Я |
| волейбол на снегу | 012 | 003 | 4 | 8 | 1 | 1 | Л |

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Минспорта России 16.07.2026 №619, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учётом психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

— Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федерального закона от 24.06.2026 № 185-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

— постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

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

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 10.03.2026 № 202 «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»;

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

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

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

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 899);

— общероссийских антидопинговых правил Российского антидопингового агентства «РУСАДА» от 19.01.2026;

— приказа Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку,

заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

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

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

— приказа 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»;

— приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;

— приказа 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.

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

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 раздельно;

— 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 дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. 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

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 | 10 | 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 | 520 | 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; очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

— учебно-тренировочные занятия;

— учебно-тренировочные мероприятия;

— спортивные соревнования.

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 врабатывание (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: 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 Российской Федерации | - | 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.

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.

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.

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 | 13 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | - | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 23 | 23 | 24 | 24 | 24 | 24 | 27 | 25 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 15 | 16 | 17 | 19 | 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 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 17 | 16 | 15 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 |

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 являются 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 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;

— умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими приемы игры, находить ошибки;

— составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой;

— 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;

— проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;

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

— проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол;

— судейство на учебных играх в своей группе, судейство на учебных, тренировочных играх, выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета;

— судейство на соревнованиях по волейболу в общеобразовательной школе, в спортивной школе, выполнение обязанностей первого, второго судей, секретаря и судей на линии;

— 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 |
|---|---|---|
| Инструкторская практика | | |
| 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. |

Продолжение таблицы 7

| | | |
|---|---|---|
| | | 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. |
| Судейская практика | | |
| 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 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 соревнований 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 19.05.2026 №484н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях".

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 таблице 8.

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 |
| | 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 |

# 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 9.

Таблица 9

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

| № | Разделы | Динамика личностного развития | | | | | | | | Динамика сформированности прикладных навыков | | | | | | | | Итоговый показатель (среднее значение) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 | | |
| | | 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 | начало уч.года | конец уч.года | |
| | 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 10-12).

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».

## 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 10-12.

Таблица 10

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 | |
| | | | 7,1 | 7,3 | 6,5 | 6,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не более | |
| | | | 108 | 103 | 122 | 117 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | 4 | 11 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 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 11

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 30 м | С | не более | |
| | | | 5,9 | 6,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | См | не менее | |
| | | | +4 | +5 |

Продолжение таблицы 11

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | См | не менее | |
| | | | 142 | 132 |
| 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»;<br>спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | | |

Таблица 12

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:<br>8-9 лет – нижняя прямая и боковая<br>10-13 лет – верхняя прямая;<br>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 |

Продолжение таблицы 12

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 | - | - | 30 | 40 |
| | - проигрыш | - | - | 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».

## 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 начальной подготовки в спортивных школах.

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 спортивных школ.

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 спортивных школ (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 приобретается 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.

## Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах подготовки

**Общая физическая подготовка (для всех этапов)**

ОФП направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение занимающихся разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола, преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений (ОРУ) в тренировках различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. ОРУ в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную часть тренировки, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры применяются как в подготовительной, так и в основной части тренировки. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двухсторонней игре). Периодически для выполнения ОРУ целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо знакомые занимающимся.

Средства ОФП.

1. Строевые упражнения.

2. Гимнастические упражнения:

— Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивании в висе и упоре, подтягивания, лазание по канату.

— Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и на груди лицом вниз – сгибание и поднимание ног; мяч зажат между стопами, прогиб назад, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъем-переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

— Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, поскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с

мостика) углом или согнув ноги через планку (веревку). Прыжки с разбега через препятствия с мостика и без него. Прыжки с подкидного мостика с различными заданиями, с поворотами и т. д. Опорные прыжки.

3. Акробатические упражнения.

— Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны прогнувшись с поворотом на 180˚ из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену.

— Кувырок вперед из упора и основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и лево) с места и с разбега.

— Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте, если таковой имеется.

4. Легкоатлетические упражнения:

— Бег с ускорением до 50-60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Бег с препятствиями от 30 до 60 м (количество препятствий до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры. Бег или кросс до 1000 м.

— Прыжки. Прыжки через планку или веревку с поворотом на 90˚ и 180˚ с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

— Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность. Метание мяча для метаний с места и разбега. Толкание ядра весом 3 кг (девочки 13 лет и старше). Метание копья с места и с шага.

— Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 7 видов.

5. Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Двухсторонние игры. Футбол, основные приемы игры. Двухсторонние игры.

6. Подвижные игр: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Точно в цель», «Подвижная цель», «Перестрелка» и другие. Всевозможные эстафеты с мячом и предметами, комбинированные эстафеты.

7. Ходьба на лыжах и катание на коньках.

8. Плавание и игры на воде с мячом.

**Специальная физическая подготовка (для всех этапов)**

СФП направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Ее задачи непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством СФП являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приема волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

— По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 6, 12, 18 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный

бег» на 3, 6, 9 м (общий пробег до 60м). То же различным способом. То же с набивными мячами в руках или с поясом-отягощением.

— По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚ - прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования. То же группами от лицевой линии к сетке.

— Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов». «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки», «Десять передач», «Перестрелка», «Вышибалы» и другие. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для развития прыгучести.

— Различные виды приседаний с взмахами рук, то же с прыжком вверх, то же с набивными мячами в руках. Вес мячей в зависимости от возраста и этапов подготовки. Быстрое сгибание и разгибание ног у гимнастической стойки с чередованием высоты перекладин. Тоже с отягощением (пояс, утяжелитель для ног).

— Упражнения с отягощениями: мешок с песком до 15 кг, пластмассовые бутылки с песком; штанга – ее вес устанавливается в процентах от веса игрока в зависимости от характера упражнения: приседания до 80%, выпрыгивания -20-40%, выпрыгивание из приседа -20-30%; с поясами, манжетами, жилетом приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах; с набивными мячами многократные броски (весом 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться о снова в прыжке бросить. То же, но без касания стены, то же на правой и левой ноге; прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении различным способом. Тоже с отягощением. Прыжки с двух ног на гимнастические маты. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на обеих и одной ноге через препятствия (набивные мячи и т. п.) Прыжки с места в разные стороны обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча,

отталкиваясь обеими ногами с места и с разбега. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы и канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку, прыжки.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в различном положении рук на месте и в сочетании с различными перемещениями.

—Из упора стоя у сены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (пальцы в различном положении, расстояние постепенно увеличивается). То же, но опираясь пальцами о стену – отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках в разные стороны, носки ног на месте. То же, но передвижение рук и ног. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе). И разгибание, держа набивной мяч в руках у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе. Сжимание набивного мяча пальцами рук, руки согнуты в локтях.

—Многократные броски набивного мяча из различных положений рук и ног двумя и одной рукой. Обязательная ловля мяча. Многократные передачи баскетбольного, футбольного мяча в стену и ловля его после отскока. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку правой и левой рукой. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного мяча в парах и в стену, постепенно увеличивая расстояние и т. д.

—Броски набивного мяча вверх, при этом выполняя различные задания по перемещению. Броски и ловля набивного мяча в группах на месте и с перемещением. Броски набивного мяча через сетку в различные зоны. Ловить мяч, перемещаясь из свободных зон. То же с различными вариантами заданий и количеством игроков.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

—Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

—Упражнения с резиновыми амортизаторами у гимнастической стенки из положения стойки при подаче, то же из различных положений тела относительно гимнастической стенке.

—Упражнения с набивными мячами. Броски набивного мяча из-за головы с максимальным отклонением туловища при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой – правой рукой влево, левой – вправо. То же через сетку. Броски набивного мяча в стену и ловлей отскока от стены, то же через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

—Упражнения с волейбольным мячом (многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой в тренировочную сетку. Подачи мяча слабейшей рукой.

5.Упражнения для развития качеств, необходимых для нападающего удара.

—Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). То же, но через сетку. Имитации нападающих ударов, держа в руках бутылки или мешочки с песком (до 1 кг). Метание тенистого или хоккейного мяча правой и левой рукой на дальность и точность. Метания выполняются с места, с разбега, с поворотами. Совершенствование ударного движения нападающего удара по мячу на резиновых амортизаторах. То же у тренировочной сетки (удары в сетку) правой и левой рукой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощениями на кисти, предплечье, ногах и отягощениях на всем теле. Спрыгивание с высоты с последующим выполнением удара по мячу на амортизаторе. Многократное выполнение нападающих ударов через сетку с собственного набрасывания и набрасывания партнеров с различных направлений.

—В парах. С набивным мячом в руках (1кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или

вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку. То же, но бросок одной рукой. В прыжке бросок набивного мяча двумя руками «по ходу» или «с переводом»

6. Упражнения для развития качеств, необходимых при постановке блока.

— Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх, с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

— Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т. д. Стоя спиной к стене бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180˚ и в прыжке отбить мяч в стену. То же, но мяч набрасывает партнер. Применять различные ситуационные усложнения. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча на амортизаторах.

— Передвижение вдоль сетки- лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же спиной к сетке, но с поворотом на 180˚. То же, но уже с прыжком вверх с выносом рук над сеткой. Перемещения вдоль сетки скрещивающимся шагом с остановкой и прыжком вверх и выносом рук над сеткой. То же с перемещением боком к сетке с максимальной быстротой, стопорящим шагом с поворотом на 90˚ и прыжком вверх с выносом рук над сеткой.

— В парах через сетку. Многократные прыжки вверх с выносом рук на месте и с перемещением вдоль сетки различным способом. Один из партеров набрасывает набивной мяч над сеткой. С противоположной стороны сетки игрок прыгает на блок и отбивает набивной мяч. То же в группах – трое поочередно набрасывают мячи во второй, третьей и четвертой зоне. Упражнения на согласованные действия с двух сторон сетки – перемещения, прыжки на блок (у одного из партнеров мяч в руках). Блокирующий перехватывает брошенный партнером мяч над сеткой (взлетающий и опускающийся). Нападающий удар волейбольным мячом с места из каждой зоны нападения в руки блокирующего. То же в перемещении блокирующего игрока.

Возможны различные вариации на эту тему. Количество прыжков и серий зависит от возраста и уровня подготовленности волейболисток.

**Интегральная подготовка**

*Этап начальной подготовки*

Первый и второй годы подготовки.

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

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

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

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического, пляжного волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Третий год подготовки

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

*Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)*

Первый и второй годы подготовки

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

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

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

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

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

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

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

Третий год подготовки

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

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

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

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

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

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

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

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

Четвертый год подготовки

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4,3х3,2х2,4х3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико- тактический арсенал в условиях соревнований.

Пятый год подготовки

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

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

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

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

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

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

**Техническая подготовка**

Техническая подготовка условно может быть подразделена: на начальную подготовку (обучение технике движений) и подготовку, связанную с совершенствованием технико-тактического мастерства. При этом овладение техникой и совершенствование технического мастерства идут параллельно с развитием физических способностей волейболистов.

Важный вопрос начальной подготовки – одновременность или последовательность разучивания технических приемов. Наш опыт показывает, что

обучение целесообразно начинать сразу всем основным способам игры: передаче мяча сверху, подаче (всех видов), нападающим ударам. Передача мяча снизу и прием мяча после подачи изучается несколько позже, а блокирование – после того, как игроки научатся четко выполнять нападающие удары. Это способствует большему разнообразию обучения и содействует положительному переносу аналогичных двигательных навыков (в прямой подаче и нападающем ударе). Предпочтительным условием каждой тренировки по разучиванию является применение «новинок» в изменяющихся условиях игровой обстановки.

Спортивное совершенствование техники сопряжено со значительным повышением нагрузок, на фоне которых происходит выполнение упражнений. Кроме того, здесь расширяется арсенал различных способов (вариантов) основных технических приемов. Например, нижние передачи начинают выполняться не только с опорных исходных положений, но и в приседе, с колена, с падением-перекатом на голень-бедро-спину.

Одной из главных задач технической подготовки на этом этапе является выработка вариативности наиболее рационального способа действий в зависимости от игровой ситуации.

*Этап начальной подготовки*

1. Перемещения и стойки: стойка основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными, скрещиваемыми шагами лицом, боком, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед: остановка шагом, остановка прыжком; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Обучение правильным падениям, перекатам, кувыркам для приема мяча и быстрым возвращением в игровую стойку.

2. Передачи. Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте, в перемещении, в сочетании способов перемещения. То же у стены на месте и перемещении вдоль стены. Передачи с набрасывания тренера, партнера; передачи в парах у сетки, через сетку, сидя на гимнастической скамейке, на полу. Передачи в тройках, группах с использование эстафетных заданий. Передачи на точность, различную высоту и т. п. Передачи вдоль сетки из зоны 3 для выполнения нападающих ударов. Прием снизу двумя руками. Те же упражнения, что и с приемом

сверху с использованием нижней стойки. Прием подачи с доводкой до пасующего игрока.

3. Нападающие удары. Удары по мячу у стены в пол правой и левой рукой. То же в перемещении вдоль стены, подпрыгивая в момент удара. Удары мяча в пол с отскоком через сетку. Удары одной рукой через сетку с собственного набрасывания, набрасывания тренера, партнера, со второй передачи из разных зон нападения. Метание теннисного мяча в прыжке через сетку на силу и точность броска. Игра «теннис на полу» через низкую сетку. Выполнение нападающих ударов через сетку с одного, двух, трех шагов из различных зон нападения. То же по мячу в амортизаторе. Нападающий удар с тумбы через сетку на точность и силу.

4. Подачи. Нижние подачи, верхние подачи, с постепенным увеличением расстояния от сетки до лицевой линии. То же в стену, защитную сетку. Подачи с места и с разбега, в прыжке. Подача верхняя прямая сидя на линии нападения через сетку. Метание теннисного мяча через сетку на дальность и точность.

5. Блокирование. Вынос рук над головой на месте у стены, у сетки. Вынос рук над головой перед собой в прыжке на месте. То же в перемещении вдоль сетки в разные стороны и разными способами. То же на низкой сетке. Блокирование на гимнастической скамейке, тумбе. Блокирование нападающего удара с подбрасывания, с передачи.

*Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)*

На этом этапе подготовки используются все вышеперечисленные средства с увеличением количества повторений упражнений; увеличением разнообразия упражнений, усложнения сочетаний различных перемещений и способов приемов мяча. Большое внимание уделяется качеству выполнения заданий в группах. Если в начальной подготовке основное внимание уделяется обучению выполнения техническим приемам, то на этом этапе особое внимание - точности выполнения технических приемов. Развивается умение в сложных игровых ситуациях выполнять конкретные задания тренера. Так, например, при выполнении верхних передач в парах, когда партнер пасует с разной силой, направлением, необходимо выполнить прием только снизу и, при этом довести мяч до партнера. То же с приемом снизу, с

приемом подачи, нападающего удара. Большее внимание уделяется длинным передачам вдоль сетки для нападающего удара; передачам из глубины площадки; передачам за голову и «взлет»; передачам в прыжке и одной рукой. Для игры в защите вводится понятие «либеро» - защитника, в подготовке таких игроков особое внимание уделяют приемам мяча с подачи и нападающего удара. При блокировании нападающих ударов основное внимание постановке групповых блоков: на месте, в различных перемещениях, со стопорящим шагом и с разворотом к сетке в зависимости от способа перемещения. Основное требование к скорости перемещения, плотности блока и чистоте выполнения (касание сетки, столкновение с партнером).

Для более эффективного нападения увеличивается разнообразие нападающих ударов: удар боковой «крюком», удар слабейшей рукой, удар из глубины площадки, удар по блоку; удары с различных передач по высоте и скорости.

На УТ(СС) этапе возрастают скорость и сила полета волейбольного мяча. В процессе учебно-тренировочных занятий основное внимание уделяется выполнению технических приемов в усложненных условиях. Для этого применяются различные тренажеры и вспомогательные средства: затемнение сетки, увеличение высоты сетки, ограничение пространства для выполнения упражнений. Приглашение на тренировки обучающихся, обладающих более высоким ростом и силой удара по мячу. Выполнение упражнений по звуковым и зрительным заданиям и изменением условий выполнения задания - «не теряя мяч».

**Тактическая подготовка**

Тактика игры – это умелая и разумная организация всех действий игроков. Её цель – победа в игре. Все действия волейболистов в игре делятся на защитные и нападающие, соответственно и тактика складывается из тактики игры в нападении и защите. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика тесно связанна с техникой. Никакой замысел в игре не может быть осуществлен без совершенного владения приемами игры. При выборе тактики надо строго учитывать возможности команды, техническую подготовку отдельных

игроков. С учетом своих возможностей каждая команда избирает тактику игры в нападении и защите, которая предусматривает рациональную организацию действий игроков. Тактическая подготовка подразумевает умение игрока правильно ориентироваться на площадке во время игровых действий, знать в совершенстве все тактические построения игры команды в нападении и защите. Для этого игрок должен уметь:

—своевременно выбирать место для приема мяча соперника, а также место для вторых передач;

—выполнять передачи в зону при расположении левым и правым боком к сетке;

—определить по действиям блокирующих и защитников противника слабые участки их обороны и ориентировать своих нападающих;

—быстро переключаться от нападения к защите и выполнению вторых передач;

—определить целесообразность выхода при доигровочных мячах;

—владеть разнообразными нападающими ударами с обеих рук, с первых передач и уметь делать «откидку» в зависимости от конкретных игровых ситуаций;

—переключаться от приема мяча в защите на страховку нападающих;

—ориентироваться по второй передаче и выбирать единственно правильный способ нападающего удара;

—контролировать игру пасующего соперника на различных линиях по расстановке;

—выбирать способ подачи, ориентируясь на игровую ситуацию и возможности приёма команды соперника;

—выбирать правильное место для приема нападающего удара соперника с учетом блока на стыке;

—определить основного нападающего в каждой конкретной обстановке и нейтрализовать его;

—быстро переключаться от защитных действий к нападению;

—на блоке выполнять перестроение в зонах при своей подаче;

—налаживать взаимодействие внутри и между линиями (защитник-защитник, защитник-страхующий, страхующий-блокирующий и т д).

*Этап начальной подготовки*

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для подачи, для отбивания мяча через сетку различными способами; выбор места у сетки для выполнения второй передачи; выбор места для нападающего удара с места, в прыжке; передача мяча через сетку «на свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков 4 и 2 зоны с игроком 3 зоны при первой передачи; игрока зоны 3 зон 4 и 2 при второй передачи; игроков зон 5, 6, 1 с игроком зоны 3 при приеме подачи.

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

Тактика защиты:

1.Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи в зонах защиты, в зонах нападения; игроков в зонах защиты с игроками в зонах нападения.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок 3 зоны; система игры в защите «углом вперед» с применением групповых действий для определенного года обучения.

*Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)*

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на месте и в прыжке; для нападающего удара с различных передач; чередование ближних и дальних подач на силу и точность; подача на игрока слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену; подача в прыжке и

планирующая подача; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитации второй передачи и обман на месте и в прыжке; чередование способов нападающих и обманных ударов. Нападающий удар с различных передач по высоте и скорости; нападающий удар со второй лини с первой и второй передачи. Нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара - «скидка»; нападающий удар «слабейшей» рукой.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон нападения между собой в разных направлениях второй передачи, различной по высоте и скорости; Взаимодействие игроков в зонах защиты с игроком, выходящим к сетке со второй линии для выполнения второй передачи; Взаимодействие игроков на приеме мяча с подачи, с игроками, выполняющими нападающий удар с первой передачи; взаимодействие игроков принимающих силовую или планирующую подачу для организации нападающих действий с отдаленных передач.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача во все зоны нападения, стоя лицом и спиной к ним; система игры через выходящего игрока для второй передачи в зоны атаки и на вторую линию; применение в атаке комбинации с использованием двух, троих игроков.

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от подачи и нападающих ударов различными способами, на страховке: выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокирование.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» ( на страховке и приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроком зоны 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; взаимодействие игроков зон 4, 3, 2 при выполнении группового блокирования; взаимодействие игроков при постановке двойного блока и не участвующего в блокировании; взаимодействие игроков при приеме нападающих ударов при системе «углом вперед» крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; сочетание групповых действий в рамках различных систем защиты.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии; то же когда пасует игрок задней линии; системы игры – при приеме мяча от соперника «углом вперед» ( варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих выполняет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры в защите в зависимости от действий соперников в нападении.

**Теоретическая подготовка**

*Этап начальной подготовки*

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 культуры 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».

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)*

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.

**Психологическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

*Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки и включает в себя:

— Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

— Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

— Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

— Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

— Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.

— Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

*Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* (игре) состоит в следующем:

— осознание игроками задач на предстоящую игру;

— изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

— изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

— осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

— преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

— формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

## 15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в приложении №7, 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 02.06.2026 №19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Перечень мест проведения учебно-тренировочных занятий представлен в таблице 13

Таблица 13

**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 2 | 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 2 | МАОУ «СОШ №16», договор безвозмездного пользования |

В каждом спортивном комплексе МАУ ДО «СШ №2» имеется оборудованный в соответствии с приказом Министерства здравоохранения России от 19.05.2026 №484н 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 14, а также спортивной экипировкой, представленной в таблице 15.

Таблица 14

Перечень оборудования и спортивного инвентаря

для прохождения спортивной подготовки по волейболу

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

Продолжение таблицы 14

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Кол-во изделий |
|---|---|---|---|---|
| 13. | Сетка волейбольная с антеннами | комплект | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 14. | Скакалка гимнастическая | штук | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 14 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 16. | Стойки | комплект | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 1 |
| 17. | Табло перекидное | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 18. | Экспандер резиновый ленточный | штук | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 14 |

Таблица 15

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| № | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | |
| | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
| | Костюм спортивный | штук | | 1 | 1 |
| | Кроссовки для волейбола | пар | | 1 | 1 |
| | Наколенники | пар | | 1 | 1 |
| | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | | 1 | 1 |
| | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | | 1 | 1 |
| | Футболка | штук | | 2 | 1 |
| | Шорты (трусы) спортивные для юношей | штук | | 2 | 1 |
| | Шорты эластичные (тайсы) для девушек | штук | | 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 Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2023, регистрационный № 73442);

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

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-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 соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет, аттестация в целях установления квалификационной категории проводится по желанию тренеров-преподавателей при наличии соответствующих результатов 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 24.06.2026 № 185-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте 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 здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 № 970 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденная приказом Минспорта России от 16.07.2026 № 619 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

14. Правила вида спорта «Волейбол», утвержденные Приказом Минспорта Российской Федерации от 14.10.2025 № 834.

*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
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. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 230 с.

12. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2023.
13. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, 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. 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.
17. 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.
18. Фомин, Е.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.

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

1. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе /[Иорданская Ф.А [и др.]]. – М.: Спорт, 2018. – 91 с.: табл.
2. Майерс, Томас Анатомические поезда / Томас Майерс; [пер. с англ. Н.В. Скворцовой, А. А. Зимина]. – М.: Эксмо, 2018.–320 с.: ил. –(Медицинский атлас).

3. 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.
4. Прищепа, И.М. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие /И.М. Прищепа. — Минск: Новое знание, 2006. —416 с.: ил.
5. 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.

*Перечень интернет-ресурсов*

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru
2. Всероссийская федерация волейбола. Режим доступа: http://volley.ru/
3. Министерство образования и науки РФ. Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru/
4. ФГБУ «Федеральный центр физического воспитания». Режим доступа: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/
5. ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий». Режим доступа: https://csp72.ru/
6. ГАУ ТО «Областная спортивная школа олимпийского резерва». Режим доступа: http://osdusshor.ru/
7. Официальный интернет-сайт РУСАДА. Режим доступа: http://rusada.ru
8. Сайт проекта «ФизкультУра». 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 |
|---|---|---|
| | | |

Приложение №2

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 | 10 | 10 | 12 | 14 | 14 |
| | | Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | |
| | | 14-28 | 14-28 | 14-28 | 12-24 | 12-24 | 12-24 | 12-24 | 12-24 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 93 | 90 | 116 | 104 | 94 | 112 | 109 | 100 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 37 | 40 | 54 | 73 | 78 | 94 | 109 | 116 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | 26 | 26 | 37 | 44 | 50 |
| 4. | Техническая подготовка | 72 | 72 | 100 | 125 | 125 | 150 | 197 | 146 |
| 5. | Тактическая подготовка | 20 | 21 | 26 | 35 | 37 | 45 | 51 | 42 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 19 | 20 | 23 | 32 | 33 | 42 | 47 | 42 |
| 7. | Психологическая подготовка | 8 | 9 | 21 | 33 | 34 | 37 | 47 | 42 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 9 | 8 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | - | 8 | 9 | 10 | 11 | 14 |
| 10. | Судейская практика | - | - | - | 2 | 2 | 4 | 4 | 14 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 3 | 5 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | - | 1 | 3 | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 |
| 13. | Интегральная подготовка | 53 | 50 | 62 | 62 | 62 | 69 | 80 | 136 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 416 | 520 | 520 | 624 | 728 | 728 |

Приложение №3

Календарный план воспитательной работы

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| **2.** | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;<br>- личным примером пропагандировать здоровый образ жизни. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>-формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета;<br>- ограничение или исключение из рациона питания несовместимых со здоровым питанием продуктов быстрого приготовления. | В течение года |
| **3.** | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 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:<br>- 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;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Спортивной школой № 2;<br>- в тематических праздниках, посвященных патриотическим датам ( День защитника Отечества, День народного единства, День Победы). | |
| **4.** | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных волейболистов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных волейболистов. | В течение года |
| **5.** | **Трудовое воспитание** | | |
| 5.1. | Практическая подготовка (участие в трудовых мероприятиях, проводимых администрацией спортивной школы) | Участие:<br>- в субботниках по приведению в порядок открытых спортивных площадок и территорий, окружающих их;<br>- в экологических акциях | В течение года |
| **6.** | **Работа с родителями** | | |
| 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 |
| **7.** | **Профилактическая работа** | | |
| 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 |

Приложение №4

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» | 1 раз в год | Начальные знания о допинге |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена» | 1 раз в год | Знания о вреде допинга для здоровья |
| | Проведение бесед с приглашением медицинских работников спортивного диспансера | 1 раз в год | Рассказ, просмотр видеороликов, посвященных борьбе с допингом |
| | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса и получение сертификата |
| | Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры» | 1 раз в год | 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 | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса и получение сертификата |
| | Организация встреч со специалистами в сфере предотвращения допинга в спорте. | 1 раз в год | Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей |
| | Теоретическое занятие | 1 раз в год | 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.» | 1 раз в год | Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» |
| | Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Ответственность родителей |
| | Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях | По назначению | Принимать участие в конкурсах, акциях |

Приложение №5

**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: прим 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 задание 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.

Приложение №6

**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 × 16 м

+ 9 × 18 м

- 10,97 × 23,77 м

- 15 × 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 раздельно

**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.

Приложение №7

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до 1 года обучения / свыше 1 года обучения:** | **≈ 960/1200** | | |
| | История возникновения волейбола и его развитие в России и мире | ≈ 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. |
| Этап начальной подготовки | Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе. | ≈ 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 | ≈ 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. | ≈ 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. |
| | 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 |
| Этап начальной подготовки | | | | 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) | **Всего на учебно-учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 1680/1800** | | |
| | 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 волейболисток. 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. |