

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КОЛОС»
ПРОХЛАДНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР

ПРИНЯТО

решением тренерского совета

МКУ ДО СШ «Колос»

Протокол № 11

от «02» мая 2023 года

УТВЕРЖДАЮ



Директор МКУ ДО СШ «Колос»

З.М. Кудаев

Приказ № 1 от «02» мая 2023

года

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

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 987

Срок реализации: бессрочно.

Этап начальной подготовки

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства

г. Прохладный
2023 г.

Содержание

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
III. Система контроля.....	13
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	17
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным.....	33
спортивным дисциплинам.....	33
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы	33
спортивной подготовки	33

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 987 1 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой избранного вида спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

Наполняемость групп определяется учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол»

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ВОЛЕЙБОЛ»			
Этап начальной подготовки	3	8	14-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12-18
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	15	6-12

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной

подготовки с учетом специфики вида спорта «Волейбол», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки на должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Допускается объединение занимающихся для одновременного проведения учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и или спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп определяются в Правилах приёма, перевода и отчисления занимающихся в спортивной школе.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1664

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно - оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и осуществляется в следующих формах:

Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;

Учебно-тренировочные мероприятия;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;

Контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы в начале учебного года по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Расписание составляется для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта).

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз	

	комплексного медицинского обследования			в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Объем соревновательной деятельности

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности занимающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - занимающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности занимающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора занимающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

6. Годовой учебно-тренировочный план:

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	30	29	19	15	10	9
2	Специальная физическая подготовка (%)	11	12	14	15	21	21
3	Участие в спортивных	-	-	10	10	10	10

	соревнованиях (%)						
4	Техническая подготовка (%)	24	25	23	23	24	24
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16	17	17	18	20	20
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	2	1	1
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	1	2	4	5
8	Интегральная подготовка (%)	18	16	15	15	10	10

В годовом плане количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

На основании годового плана организацией утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Годовой план распределения тренировочных часов на 52 недели.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется спортивной школой на учебный год с учетом годового плана работы и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

-привитие навыков здорового образа жизни;

-формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

-развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;

- воспитание гражданина России, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и	В течение года

		<p>проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>Организация, проведение и участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных знаменательным датам КБР и РФ</p> <p>Организация и проведение встреч и бесед обучающихся с именитыми тренерами и ветеранами спорта. Организация и проведение встреч и бесед посвященных</p>	В течение года

		празднованию Дня победы	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4	Воспитание здорового образа жизни		В течение года
	Теоретическая подготовка	Беседа о вреде курения, наркомании и алкоголизма.	
		Проведение инструктажа со спортсменами по вопросам предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).	
		Беседа с занимающимися об основах гигиены спортсмена, закаливание, питание.	
		Организация и участие в зимних и летних оздоровительных лагерях.	
		Освещение в печати, на телевидении и в социальных сетях результатов выступлений занимающихся на соревнованиях.	
		Проведение бесед по вопросам антидопинга с занимающимися в филиалах спортивной школы.	

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение бесед с занимающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, на которых доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье занимающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля;

теоретические занятия по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление занимающимся адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	-предоставление информации о списке запрещенных препаратов; -онлайн курс РУСАДА; -беседа на тему «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой	В течении года	Онлайн-платформы, листовки, беседы, анкеты, видеоматериалы.

	<p>ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок»;</p> <p>-анкетирование на тему «Процедура допинг-контроля»;</p> <p>беседа на тему «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их исполнением?»;</p> <p>-анкетирование на тему «Процедура взятия проб мочи и крови»;</p> <p>- информирование на тему «Список запрещенных препаратов 2023»;</p> <p>-беседа на тему «Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге. Обработка результатов»;</p> <p>-беседа на тему: «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их исполнением?».</p>		
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>-предоставление информации о списке запрещенных препаратов,</p> <p>- онлайн курс РУСАДА,</p> <p>-беседа на тему «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»;</p> <p>-анкетирование на тему «Спорт и допинг»;</p> <p>-беседа на тему «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их исполнением»;</p> <p>- анкетирование на тему «Процедура допинг-контроля».</p> <p>- информирование на тему «Список запрещенных препаратов 2023»;</p> <p>-беседа на тему «Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге. Обработка результатов»;</p> <p>-беседа на тему: «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их исполнением?».</p>	<p>В течении года</p>	<p>Онлайн-платформы, листовки, беседы, анкеты, видеоматериалы.</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>-онлайн курс РУСАДА;</p> <p>- беседа на тему «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»;</p> <p>--анкетирование на тему «Спорт и допинг»;</p> <p>беседа на тему «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их исполнением?»;</p> <p>- онлайн обучение на тему «Процедура допинг-контроля»;</p> <p>- онлайн обучение на тему «Процедура</p>	<p>В течении года</p>	<p>Онлайн-платформы, листовки, беседы, анкеты, видеоматериалы.</p>

	<p>взятия проб мочи и крови»;</p> <p>- информирование на тему «Список запрещенных препаратов 2023»;</p> <p>-беседа на тему «Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге. Обработка результатов»;</p> <p>-беседа на тему: «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их исполнением?».</p>		
--	---	--	--

План инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех занимающихся в группах спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту» и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение: у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность. Занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки тренера- преподавателя и судьи приобретаются в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, секретаря, бокового судьи, рефери на татами.

Годы обучения	Знания и умения учащихся
Тренировочный этап	
До трех лет	<p>Овладение терминологией вида спорта, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений.</p> <p>Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях.</p> <p>Ведение дневника спортсмена.</p> <p>Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и исправлять их.</p> <p>Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе, разучивания отдельных элементов техники.</p> <p>Изучение основных правил соревнований.</p> <p>Изучение обязанностей и действий судей.</p> <p>Овладение основными навыками судейства.</p> <p>Ведение судейской документации.</p>
Свыше трех лет	<p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники.</p> <p>Оказание помощи в проведении зачетов по контрольным нормативам.</p> <p>Самостоятельное проведение отдельных, наиболее простых по содержанию учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Проведение коллективного разбора учебно-тренировочных занятий и соревнований.</p> <p>Изучение правил соревнований.</p> <p>Привлечение учащихся к подготовке мест соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.</p> <p>Ведение протоколов соревнований.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Первый год	<p>Умение подбирать упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя.</p>

	Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими
Второй год	Помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и
Третий и последующие годы	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с
Этап высшего спортивного мастерства	
Весь этап	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка совместно с тренером-преподавателем годового и индивидуального плана подготовки. Судейство городских соревнований. Посещение судейских семинаров. Выполнение необходимых требований для получения званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту».

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);

наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами республиканского врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), 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.

Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

Полноценные разминки и заключительные части 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-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

витаминизация,
физиотерапия,
гидротерапия,
все виды массажа,
русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

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

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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.

11.2. 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 втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о **правилах** вида спорта "волейбол";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд" не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России" не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с	см	не менее		не более	

	места толчком двумя ногами		110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
			26	20	30	25

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

п/п	N	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
				юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.	1.	Бег на 60 м	с	не более	
				10,4	10,9
2.	1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
				18	9
3.	1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
				+5	+6
4.	1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
				160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"					
1.	2.	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
3.	2.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
				40	35
				32	25
3. Уровень спортивной квалификации					
1.	3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		

2.	3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"
----	----	---	--

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
			36	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
			44	36
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП ДО ГОДА Техническая подготовка Техника нападения

1 .Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность собственного подбрасывания и партнера.

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

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе(подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м,

отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку(расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме и подачи передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

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

Интегральная подготовка

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

Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

Многократное выполнение тактических действий.

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

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

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

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП - СВЫШЕ ГОДА Техническая подготовка

Техника нападения

Действие без мяча. Перемещение и стойка.

Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещением. Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед. Перемещение приставными шагами спиной вперед. Двойной шаг назад. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Прыжки. Сочетание способов перемещений. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действие с мячом. Передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками. Передача на точность в пределах границ площадки. Передача в парах с перемещениями лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед.

Встречная передача в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 5м).
Передачи в треугольнике в зонах: 6-2-4, 1-2-3, 5-2-4 (расстояние до 4м).

Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.
Передачи в зонах 3-4, 3-2, 2-3 на расстоянии 2м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстоянии 4м.

Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлению. Передача мяча, подвешенного на шнуре. Передача с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения лицом, боком, спиной вперёд. Передача с набрасывания партнёра. Передача в тройках, средней производит передачу назад (стоя спиной). То же, но после перемещения. Передача в зонах 4-3-2, 2-3-4 (передача стоя спиной из зоны 3).

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Передача мяча подвешенного на шнуре в прыжке с места. Передача мяча в прыжке с собственного подбрасывания. То же, с набрасывания партнёра (с места). Передача в прыжке в стену, чередуя с передачей, стоя на площадке. Встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3 (без перехода).

Отбивание в прыжке мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё. Отбивание в прыжке кулаком мяча, подвешенного на шнуре. То же, но после перемещения. Отбивание мяча с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения. Отбивание мяча, брошенного партнёром.

Подачи мяча

Нижняя прямая подача. подача снизу подряд 5,10,20 попыток подряд. подача в правую и левую половину площадки. подача в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. подача за игрока зоны 6. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач (из числа заданных). Соревнование на точность попадания при подаче в зоны.

Верхняя прямая подача. подача мяча, подвешенного на шнуре. подача мяча установленного в держателе, через сетку. подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м). подача с расстояния 6м через сетку на расстоянии не менее чем 9м. подача через сетку с соблюдением правил. подача подряд 5 попыток. Чередование нижней и верхней прямых подач.

Нападающие удары.

Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах. То же, но мяч установлен в держателе, удар с разбега (1,2,3 шага). То же, но через сетку. Нападающий удар чрез сетку по мячу, брошенному партнёром (посланному метательным устройством). Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач из соседней зоны.

Техника защиты

Действие без мяча. Перемещения и стойки:

Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба и бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд. Перемещение приставными шагами спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений (с места). Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами игры в защиты.

Действие с мячом.

Приём мяча:1 .Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6м). Приём мяча, направленного броском через сетку (расстояние 8-10м) Приём нижней прямой подачи и первая передача в зоны 3 и 2.

Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание снизу мяча, подвешенного на шнуре, назад за голову - на месте и после перемещения. Приём снизу мяча, брошенного партнёром - на месте и после перемещения. Приём снизу в парах - стоя на месте и после перемещения. Отбивание снизу мяча назад за голову в движении (перемещаясь различными способами). Отбивание мяча снизу в стену - стоя на месте, с изменением высоты передачи и расстояния от стены, в сочетании с перемещениями. Упражнение с приспособлениями типа «падающий мяч». Приём мяча снизу во встречных колоннах в зонах: 4-3,3-4, 3-2, 2-3. То же, но в зонах 6- 3-4,6-2-3,6-3-2. Нижняя передача на точность в зону 3 с задней линии. Приём снизу подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3 и 2.

Блокирование.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Блокирование, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, установленному в держателе

(направление и зона удара известны,¹. То же, но в прыжке с площадки. Блокирование, стоя на подставке, удар выполняется по наброшенному (партнёром) мячу.

Тактическая подготовка Тактика нападения

Индивидуальные действия

Выбор места.

Для выполнения второй передачи (в зоне 3, стоя спиной по направлению).

Для выполнения подачи (верхней прямой).

Для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом.

1. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой).

Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком и спиной к сетке).

Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращён спиной.

Подача нижняя на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии.

При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.

При второй передаче: игрока зоны 3 с игроками зоны 2 и 4, стоя к ним спиной при передаче, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.

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

Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и нижних подач).

Командные действия.

Система игры со второй передачи игрока передней линии.

Приём нижних и верхней прямой подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом в сторону передачи.

Приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Приём мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Выбор места:

1. При приёме нижней и верхней подачи.

2. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара).

3. При страховке партнёра, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи.

При действиях с мячом:

1. Выбор способа приёма мяча от подачи (сверху и снизу от нижней, снизу от верхней).

2. Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и др.

1. Игрока зоны 1 с игроками зон 6 и 2.

Игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Игрока зоны 6 с игроками зон 1,5 и 3.

Игроков зон 2 и 4 и игроком зоны 3 (при выходе для блокирования).

Командные действия.

Приём подачи.

1. Расположение игроков при приёме подачи (нижней и верхней прямой), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Расположение игроков при приёме нижней подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут назад.

Расположение игроков при приёме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4. После приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4.

Система игры.

1. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий для данного года обучения.

Интегральная подготовка 1. Чередование упражнения на развитие специальных физических качеств. 2. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Например: метание набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой и верхняя прямая подача.

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Передача сверху двумя руками, стоя лицом, стоя спиной. Нижняя передача вперед - отбивание снизу, стоя спиной по направлению. Поддача-приём мяча от удара одной рукой. Передача сверху - блокирование, передача-нападающий удар. Передача в прыжке - нападающий удар.

Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите. Выбор способа отбивания мяча через сетку - вторая передача стоя лицом или спиной (по сигналу) по направлению. Выбор способа приема мяча (сверху, снизу) от передачи через сетку - выход в зону удара при блокировании. Групповые действия при приеме подачи - групповые действия при второй передаче. Система игры со второй передачи игроком передней линии - защита «углом вперед».

Многочисленное выполнение технических приемов. Способы перемещения при условии их чередования и на максимальной скорости. Передачи сверху (снизу) с перемещениями. Прием снизу и сверху - чередование и с перемещениями. Поддача верхняя прямая. Передача в прыжке (у стены). Нападающие удары по мячу на амортизаторах, у стены. Имитация блока (подвесной мяч) у сетки. Прием мяча от удара одной рукой.

Многочисленное выполнение тактических действий. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите - указанных в программе.

Подготовительные игры. «Два мяча через сетку» с различными заданиями (направление броска мяча и т.д.). Эстафеты с передачами и перемещениями и др.

Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в игре. Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы. Например: применять только верхнюю подачу. Подачу принимать снизу. Через сетку посылать мяч передачей в прыжке. Вести указанные в программе системы игры.

Программный материал тренировочного этапа

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ГРУПП 1 ГОДА
Техническая подготовка

Действие без мяча. Перемещение и стойки (прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами).

Действие с мячом. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стенку на месте (сидя, стоя). Передачи мяча в круг. Передачи в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2. Передачи мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречные передачи в зонах 3-2, 3-4 назад (за голову) после передачи над собой и поворота на 180 градусов. Передачи мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину. Передача на точность после собственного подбрасывания - на месте и после перемещения. То же с набрасыванием партнера. Передача мяча сверху двумя руками выпадом в сторону и последующим перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Передача в парах. Передача в стенку. Встречная передача в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Поддача мяча. Верхняя прямая подача. Поддачи подряд 10 попыток. Поддачи в правую и левую половину площадки. Поддачи в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Поддачи за игрока зоны 6. Соревнования на большее количество выполненных передач.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар. Нападающий удар из зон 4,3,2 разных передач по высоте. Нападающий удар с удаленных от сетки передач (1-1,5м). Нападающий удар из зон 4,3,2 с передач из глубины площадки. Удары в пол у стены, через сетку с собственного подбрасывания. Нападающий удар с переводом из зоны 2. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега. Удар по мячу с собственного подбрасывания (с места) через сетку.

Техника защиты

Перемещение и стойки. Стартовая стойка в сочетании с перемещением. Скачок назад, вправо, влево. Падения и перекаты после падений - с места и после перемещения. Сочетание перемещений с падениями. Сочетание перемещений и падений с техническими приёмами игры в защите.

Действие с мячом

Приём мяча. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча после подачи в стенку (6-8м). Приём подачи в зоне 6. Приём мяча от передачи через сетку (10-12м). Приём мяча снизу двумя руками. Удар в стену сверху одной рукой и приём мяча. Приём мяча снизу во встречных колоннах (передняя, задняя линии-4м). Передачи снизу в зонах 5-3-4, 5-2-3, 1-3-2. Приём верхней подачи в зоне 6. Приём мяча снизу от нападающего удара (средней силы с собственного подбрасывания). Приём мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками с падением и перекатом. Приём подач. Приём мяча от передач через сетку в прыжке. Приём мяча от нападающего удара с собственного подбрасывания. Приём мяча снизу двумя руками с падением назад и последующим перекатом на спину. Приём мяча, отскочившего от сетки. Приём после собственного набрасывания в сетку- стоя на месте и после перемещения. То же после набрасывания партнёром. Приём мяча снизу одной рукой с выпадом в сторону и последующим перекатом на спину. Приём мяча, брошенного партнёром, на месте и после перемещения.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по «диагонали» в зонах 4,2,3. Блокирование, стоя на подставке и в прыжке с места.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Выбор места. Для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки-лицом). Для выполнения подачи. Для нападающего удара.

При действиях с мячом. Чередование нижних, верхних подач. Подача верхняя прямая на игроков, слабо владеющих навыком приёма мяча. Верхняя прямая подача на игрока, вышедшего после замены. Выбор способа отбивания мяча через сетку. Вторая передача из зоны 2 в зоны 3 и 4, из зоны 3 в зоны 4 и 2. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии. Имитация второй передачи и обман. Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии (при второй передаче): игрока зоны 4 с игроком зоны 3; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 и 4; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при первой передаче для нападающего удара. Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче): игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приёме верхних подач); игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме от передач - для удара).

Командные действия. Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращён лицом и спиной. Приём верхних подач и первая передача в зону 2, вторая в 3-4. Приём верхней прямой подачи и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор мест. При приёме верхней прямой подачи. При одиночном блокировании. При страховке партнёра, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

При действиях с мячом. Выбор способа приёма подачи. Выбор способа приёма мяча от обманных приёмов: сверху, сверху с падением, снизу двумя и одной руками, снизу с падением. Выбор способа перемещения и способа приёма мяча от нападающих ударов. Зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними. Взаимодействие игроков задней линии: игроков зон 1,6,5 между собой (страховка партнёра при приёме мяча от верхних подач, нападающих ударов, обманных приёмов). Взаимодействие игроков передней линии: игроков, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим (игроком зоны 3). Взаимодействие игроков задней и передней линий: игрока зоны с

блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2. Игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 при приёме мяча от нападающего удара и обманных приёмов.

Командные действия. Приём подачи. Расположение игроков при приёме верхних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад. Расположение игроков при приёме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. После приёма игрок зоны 2 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий для данного года обучения.

Интегральная подготовка

1. Чередование и подводящих упражнений по отдельным техническим приёмам.

2. Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приёмов.

3. Чередование технических приёмов и их способов.

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

Многократное выполнение технических приёмов.

Многократное выполнение тактических действий.

Учебные игры.

Календарные игры.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАП ГРУПП 2 ГОДА

Техническая подготовка

Техника нападения Действия без мяча. Перемещения и стойки. Чередование способов перемещения, изменение направления и способа на максимальной скорости. Сочетание способов перемещений с техническими приёмами игры в нападении.

Действие с мячом. Передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на точность с собственного подбрасывания. Передача на точность мяча, посылаемого ударом одной рукой. Передача сверху из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстоянии 6м. Передачи в зонах 5-2, 1-4 на расстоянии 7-8м. Передачи мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречная передача (после передачи над собой и поворотом на 180град.) в зонах 2-4, 6-4 на расстоянии 3-4м. Передачи в тройках в зонах 6-2-2, 5-2-2, 1-4-4 и т.д. Передача сверху двумя руками из глубины площадки, стоя спиной. Передача сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на спину. Чередование способов передачи мяча.

Подачи мяча. Верхняя прямая подача (20 попыток). Подачи с различной силой. Подачи в зоны 6-3, 1-2, 5-4. Соревнования на точность попадания в зоны.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зон 4, 3, 2. Нападающие удары с различных передач. Нападающие удары в зонах 4 и 2 из глубины площадки (зона 6). Нападающие удары при противодействии блокирующих. Нападающий удар с переводом. Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Удар из зоны 2-4 «мимо блока». Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками. Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево. Удар по мячу, брошенному партнером. Нападающий удар из зон 3, 4 с различных передач. Прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4. Удар по мячу, брошенному партнером. Нападающий удар из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3). Нападающий удар с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

Действия без мяча. Перемещение и стойки.

Сочетание способов перемещений и падений, стоек с техническими приёмами игры в защите. Перемещения на скорости и чередования их способов, сочетания с падениями, остановками стоек и выполнением приёма мяча.

Действия с мячом. Приём мяча. Приём мяча сверху двумя руками. Приём нижней и верхней прямой подачи. Приём мяча от удара одной рукой в парах и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками. Приём нижней подачи, первая передача на точность. Приём верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения. Приём мяча от нападающего удара через сетку. Приём мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Приём мяча от передачи через сетку. Приём подачи. Приём мяча от нападающего удара. Приём мяча снизу

двумя руками с падением назад, в парах. Приём снизу подачи и нападающего удара. Приём одной рукой с падением в сторону и перекатом на спину. Приём мяча в парах, у сетки, от стены. Чередование способов приёма мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3). Блокирование, стоя на подставке, удары из двух зон в известном направлении. То же в прыжке с площадки. Блокирование, стоя на подставке, удары из одной зоны в двух направлениях. То же в прыжке с площадки. Блокирование ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2). Блокирование, стоя на подставке, удары с передачи. Групповое блокирование (вдвоём) ударов по ходу (из зон 4,2,3). Блокирование, стоя на подставке, удар с передачи.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Выбор места. Для выполнения второй передачи у сетки и из глубин площадки для нападающего удара. Для выполнения подачи. Для нападающего удара.

При действиях с мячом. Чередование способов передач. Верхние подачи на слабых игроках. Верхняя прямая подача между игроками «вразрез». Верхняя прямая подача на игрока, вышедшего после замены. Выбор способа отбивания мяча через сетку. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии. Имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку. Имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке. Чередование способов нападающего удара: прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии (при второй передаче).

Игрока зоны 4 с игроком зоны 2. Игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач. Игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач.

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

Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приёме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара). Игроков зон 6,1, и 5 с игроком зоны 2 (при приёме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке).

Командные действия. Система игры через игрока передней линии.

Приём подачи и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной к нападающему. Приём подачи и первая передача в зону 4, вторая передача в зоны 3 и 2. Первая передача для нападающего удара, когда мяч противник направляет через сетку.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места.

При приёме мяча от подач. При приёме мяча от нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке. При страховке партнёра, принимающего мяч, блокирующего, нападающего.

При действиях с мячом. Выбор способа приёма подач, в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны. Выбор способа перемещения и способа приёма мяча от нападающих ударов. Выбор способа приёма мяча в доигровке и при обманных приёмах нападения. Выбор способа перемещения и приёма мяча при чередовании нападающих ударов и обманных действий.

Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линий и между ними. Взаимодействие игроков зон 1,6,5 при приёме подач, нападающих ударов, обманных действий. Взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующими; б) двух игроков при блокировании; в) не участвующего в блокировании с блокирующими. Взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующими (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон (3-2;3-4;) б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

Командные действия. Приём подачи. Расположение игроков при приёме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приёме подач различными способами, вторую передачу выполняют игроки зон 3 и 2. Расположение игроков при приёме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а

игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4. После приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4. То же, но в зонах 3 и 2.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд». Переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приёмов.

Выполнение отдельных звеньев технических приёмов с отягощениями.

Развитие специальных физических упражнений посредством выполнения технических приёмов.

Передачи, подачи, нападающие удары на точность в заданные зоны.

Подача - приём, нападающий удар-блокирование, передача-приём. Поточное выполнение технических приёмов.

Переключении и выполнение тактических действий в нападении, защите, защите и нападении-отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.

Учебные игры.

Контрольные игры.

Календарные игры. Установка на игру, разбор игр.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ГРУПП 3 ГОДА

Техническая подготовка Техника нападения

Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приёмами нападения.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2- 3м), вторая- постепенно увеличивая расстояние (3-1 Ом); б) первая -постепенно увеличивая расстояние, вторая- постоянная; в) первая и вторая- увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2,6-4 на расстоянии 6м; в зонах 5-2, 1-4 на расстоянии 7-8м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180 градусов (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки- с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3м); с набрасывания партнёра и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания-с места и после перемещения; с набрасывания партнёра-с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

Подачи: Верхняя прямая подача (на точность и силу). Верхняя боковая подача. Подача подряд (20 попыток). Подачи в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Чередование верхних подач, подачи на силу и точность.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2. Нападающие удары с различных передач у сетки, стоя лицом и спиной к нападающему. Нападающие удары с передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему. Нападающий удар с передачи в прыжке. Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками. Имитация замаха и передача в прыжке через сетку в зону нападения (из зон 4,2,3) подвешенного мяча. То же с передачи мяча из соседней зоны. Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4. Нападающий удар из зоны 3 с высоких и средних передач. То же из зоны 4 с высоких и средних передач. Прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 с различных передач. Боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3. Боковой удар по мячу, подвешенному на амортизаторах. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке (в положении боком к сетке). Боковой удар по мячу, установленному в держателе. Боковой удар по мячу, брошенному партнёром. Боковой удар с передачи в зонах 4,3. Нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты

Перемещение и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приёмами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приёма мяча.

Приём мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подачей, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); приём снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; приём подачи; нападающего удара; приём снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; приём снизу подачи, нападающего удара; приём одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; приём подачи, нападавшего удара; чередование способов приёма мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча.

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоём) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приёма мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче-игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приёме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приёме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

Командные действия: система игры через игрока передней линии, приём подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; приём верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приёме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнёра, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приёма различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приёма мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приёма мяча в доигровке и при обманных приёмах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах и зон 4,2, и 3 и «закрывание» этого направления).

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков 1,6,5 между собой при приёме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии; а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока

зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

Интегральная подготовка

Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

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

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

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

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

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

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

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ГРУПП 4 ГОДА

Техническая подготовка Техника нападения

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

Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние; длинные; различные по высоте: сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зоне нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворотом туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты

Перемещение: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

Приём мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; приём мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

Тактическая подготовка Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (бокком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах -из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, с тоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6.5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи для второй передачи, в доигровке -для удара; *игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче)*); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4,3, и 2.

Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приёмов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

Групповые действия: взаимодействия игроков передней линии: а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приёма за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

Командные действия: приём подачи -расположение игроков при приёме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2(4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2(4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приёме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок 1 из-за игрока; система игры - расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

Интегральная подготовка

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

Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов, сочетать с выполнением приема в целом.

Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объёме программы).

Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

Переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

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).

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

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ДЛЯ ГРУПП 5 ГОД

Техническая подготовка Техника нападения

Перемещение: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача; чередование подач на силу и нацеленных.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по высоте и расстоянию с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад, с передачи с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сет- ку(скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом; удар слабейшей рукой; удар с передачи назад, с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2; нападающие удары из зон 6.1,5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты

Перемещения: сочетания стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2,3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоём) ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач; групповое блокирование (вдвоём) ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких -одиночное.

Тактическая подготовка

Техника нападения *Индивидуальные действия:* выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке -с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3,2,4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при

второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4,3 и 2 при второй передаче.

Командные действия: система игры через игрока передней линии - приём подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4,3,2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3,4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращён лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приёме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховки); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3;4,3,2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приёме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

Интегральная подготовка

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

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

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

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

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.

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

15. Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	
История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к

обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований в том числе по виду спорта
Профилактика травматизма. Перетренированность/нелотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения
Этап высшего спортивного мастерства	
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «ВОЛЕЙБОЛ» относятся:

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

16.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

16.5. 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "волейбол"			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуатац ии (лет)	количе ство	срок эксплуатац ии (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)
Для спортивной дисциплины "волейбол"											
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

18.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности Учреждения - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения

Нормативные правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (ред. 10 июля 2023 г.);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24 июня 2023 г.) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 987 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол"
4. Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1218 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "волейбол".

Литература

5. А.В. Беляев Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
6. А.С. Эдельман Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 226 с.
7. В.А. Кунянский Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2017. - 72 с.
8. В.А. Кунянский Волейбол. Профессиональная подготовка судей / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2016. – 176 с.
9. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018. - 56 с.
10. Г.А. Колодницкий Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2017.
11. 14. Джесси Рассел Волейбол на летней Спартакиаде народов СССР 1975 - мужчины / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2018.
12. Ю.Н. Клещев Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа, 2018.
13. Ю.Н. Клещев Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2018.