

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
БРЯНСКИЙ ГОРОДСКОЙ СПОРТИВНЫЙ КОМБИНАТ  
«СПАРТАК»**

**«СОГЛАСОВАНО»**  
Председатель комитета по  
физической культуре  
и спорту Брянской  
городской администрации  
А.Е. Погорелов



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Генеральный директор  
МАУ ФКиС БГСК «Спартак»  
И.Н. Гончаров



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

**РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»  
(УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 15.11.2022 ГОДА № 987)**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- на этапе начальной подготовки – 3 года
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-5 лет
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

Разработчики программы:

Разработчики программы:  
Тренер по волейболу  
Изотов П.В.

Заместитель генерального директора  
по спортивной подготовке  
Костикова К.В.

г. Брянск 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Разделы	Наименование разделов	стр.
<b>I</b>	<b>Общие положения</b> .....	3
	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	3
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	3
	Объем Программы .....	4
<b>II</b>	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	4
	Годовой учебно-тренировочный план .....	7
	Календарный план воспитательной работы .....	10
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	14
	Планы инструкторской и судейской практики .....	17
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	18
<b>III</b>	<b>Система контроля</b> .....	23
	Итоги освоения Программы .....	23
	Оценка результатов освоения Программы .....	24
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки .....	24
<b>IV</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта (волейбол)</b> .....	35
	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	35
	Учебно-тематический план .....	47
<b>V</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	51
<b>VI</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	52
	Материально-технические условия реализации Программы .....	52
	Кадровые условия реализации Программы: .....	56
	Информационно-методические условия реализации Программы .....	56

## I. Общие положения

**Дополнительная образовательная** программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Министерства спорта России от 15.11.2022 № 987 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г., регистрационный № 71474) (далее - ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Министерства спорта России от 14.12.2022г. № 1218.

**Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Для спортивной дисциплины «волейбол»

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

Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»

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

## 2. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 18	18 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234-312	312 - 416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248	1248 - 1664

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

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

Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные).

### Учебно-тренировочные мероприятия.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям.					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям			21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России		14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям		14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ		14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18

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

Спортивные соревнования.

**Объем соревновательной деятельности. Для спортивной дисциплины: «волейбол»**

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

Для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол»

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п.п.	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-18	18	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14	14	12	12	6	Не устанавливается
		1.	Общая физическая подготовка	70-84	84-112	106-110	110-140
2.	Специальная физическая подготовка	30-41	41-50	74-94	94-132	196-262	330
3.	Участие в спортивные соревнования	---	--	32-50	50-46	47-100	192
4.	Техническая подготовка	56-75	75-80	130-142	142-216	216-294	332
5.	Тактическая, подготовка	10-19	19-20	36-44	44-132	132-152	130
	Теоретическая подготовка	10-18	18-34	38-44	44-78	78-92	60
	Интегральная подготовка	44-50	50-62	52-62	62-93	93-125	166
6.	Психологическая подготовка	9-19	19-16	32-46	46-52	52-62	146
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	2-16	2-4	4-5	5-6	10

	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-12	12-9	9-12	34
	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1-2	2-10	4-8	8-13	13-17	66
	Восстановительные мероприятия	2-2	2-16	4-8	8-20	20-26	66
Общее количество часов в год		234	312-416	520-624	624-936	936-1248	1664

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

Таблица № 6

№ п.п.	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15	5-15	5-17
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28	20-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32	20-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на **52 недели в год**.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-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.**

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, а также в летний период.

#### 5. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентация деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- состав и обязанности судейская коллегия</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий.</li> </ul>	В течение года
1.3	Профессиональное самоопределение	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение анализировать и использовать, знания на учебно-тренировочных занятиях;</li> <li>- изучения реального опыта путём анализа, определении освоение специальной терминологией;</li> <li>- формированию устойчивого интереса к занятиям спортом.</li> </ul>	В течение года

2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
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"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	В течение года
2.3	Профилактика и организации здорового и безопасного образа жизни	<p>Практическая деятельность обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование занятия спортом – важное средство физического развития и укрепления здоровья;</li> <li>- освоение основами личной гигиены и санитарии физической культуры и спорта при занятиях в учебно-тренировочном процессе;</li> <li>- формировать умение осуществлять самоконтроль за организмом в учебно-тренировочном процессе;</li> <li>- освоение основами профилактики и предупреждение спортивных травм и оказания доврачебной помощи.</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

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
3.3.	Исследовательская практика	- определение критериев и уровней современного спорта и применение в проведение учебно-тренировочного процесса - проведение тематических физкультурно-спортивных праздников, соревнований с определением критериев и учётом уровней современного спорта	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Теоретическая подготовка (формирование и развитие творческого мышления для реализации творческого мышления при занятии спортом)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование и обобщений знаний техники двигательных действий с учётом реального опыта выдающихся спортсменов. - умение анализировать применять знания опыт выдающихся спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.	В течение года
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>		
5.1.	Совместная деятельность с органами исполнительной власти	Участия и взаимодействие при организации городских, областных, тематических мероприятий	В течение года

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

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг?	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации. Честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс).
	2. Как появился допинг	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Исторические предпосылки: обнаружение веществ, способных повысить работоспособность и снизить боль. Их использование в других сферах (война, скачки лошадей) и перенос на спортсменов. Искусственное усиление действенности подобных веществ. Появление допинговых методов.
	3. Как допинг влияет на здоровье	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	"Краткосрочное улучшение состояния - длительные отрицательные последствия". Что такое обмен веществ и его нарушения? Почему допинг создает проблемы с сердцем и сосудами, другими органами, влияет на психику?
	4. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Суть процедуры допинг-контроля. Анализ проб. Отстранение от спорта и лишение проблемы как естественное следствие нарушения правил честной борьбы. Персональная ответственность спортсмена. Ответственность третьих лиц
	5. Как повысить результаты без допинга	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Что такое физические упражнения, какие они бывают? Тренировка, принципы ее организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Допинг: история и современность	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.
	2. Антидопинговые правила	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.
	3. Запрещенные субстанции	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Причины включения субстанций в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны; вещества, способствующие усвоению кислорода; диуретики;

				стимуляторы и наркотики. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов.
	4. Допинг: не только «химия»	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Возможность использовать физиологические методы для улучшения спортивного результата, причины запрета некоторых из них ("кровяной допинг", "генный допинг"); наличие разрешенных методов. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).
	5. Медицинские аспекты допинга	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью. Критерии разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины.
	6. Допинг-контроль	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Организации, занимающиеся борьбой с допингом. Процедуры взятия и анализа допинг-проб. Наказания за нарушения антидопинговых правил.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Мотивация нарушений антидопинговых правил	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).
	2. Запрещенные субстанции	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Запрошенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него Основные группы запрещенных субстанции - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов
	3. Допинг и спортивная медицина	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое

				использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.
4. Нормативно-правовая база антидопинговой работы	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года		Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список. Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому исполнению, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.
5. Процедура допинг-контроля	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года		Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.
6. Наказания за нарушение антидопинговых правил	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года		Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. задание для самостоятельной работы
7. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года		Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

7. Планы инструкторской и судейской практики**План инструкторской и судейской практики**

Таблица № 9

№ п.п.	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>				
1.	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, директор
<b>Этапы Совершенствования спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства</b>				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, директор
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры

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

Таблица № 10

Мероприятия	Содержание мероприятия	Уровни мероприятий	Сроки проведения мероприятий	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
				Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Медицинские и медико-биологические мероприятия	Периодические медицинские осмотры	Основной	1 раз в 6 месяцев		+	+	+	+	+
	Углубленные медицинские осмотры	Основной	1 раз в 6 месяцев				+	+	+
	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года, согласно календарного план спортивно-массовых мероприятий.				+	+	+
	Педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+

	при развитии заболевания или травмы								
Педагогические средства восстановления	Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Волнообразность и вариативность нагрузки на занятиях; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений, для активного отдыха и расслабления.	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
Психологические средства восстановления	<b>Психотерапевтические средства восстановления:</b> - самовнушение; - внушенный сон-отдых; - мышечную релаксацию; -специальные дыхательные упражнения	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	<b>Психопрофилактические средства восстановления:</b> - в тренировочных процессах, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+

	также снижению возбудимости центральной нервной системы.								
	<p><b>Психогигиенические средства восстановления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;</li> <li>-оптимизацию условий тренировки и соревнований;</li> <li>-создание в коллективе благоприятного психологического климата;</li> <li>-учет совместимости спортсменов;</li> <li>-индивидуальные и групповые беседы;</li> <li>-оптимизацию быта и отдыха.</li> </ul>	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
Медико-биологические средства восстановления	<p><b>Гигиенические средства</b> - рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие одежды и инвентаря задачам и условиям тренировки; состояние и оборудование спортивных сооружений.</p>	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	<p><b>Физические средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ручной массаж и др.</li> <li>- термовоздействия-суховоздушная (сауна) и парная бани.</li> </ul>	Оперативный Основной	В течение учебно-тренировочного года			+	+	+	+

	<b>Рациональное питание</b> - сбалансированность по энергетической ценности; сбалансированность по составу (белки, жиры, углеводы); соответствие характеру и величине нагрузки; соответствие климатическим и погодным условиям (жара, холод)	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	<b>Фармакологические средства</b> - вещества, способствующие восстановлению запасов энергии; витамины и минеральные вещества; адаптогены растительного происхождения; адаптогены животного происхождения; согревающие обезболивающие и противовоспалительные препараты	Текущий	В течение учебно-тренировочного года				+	+	+

\*При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок - для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел выделяются, а также осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку

### III Система контроля

9. 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 «восточное боевое единоборство»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "волейбол";
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "волейбол".

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 первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 «кандидат в мастера спорта» 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 звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» 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, на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)**

по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

Таблица № 11

№ п.п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "волейбол"</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "волейбол"</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

3. Нормативы специальной физической подготовки «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5*6 м	с	не более		не более	
			12,0°	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее		Не менее	
			36	30	40	35
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
4.1.	Челночный бег 8*5, 66 м «Конверт»	с	Не более		Не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	Не менее		Не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	количество раз	не менее		Не менее	
			36	30	40	35
3.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее		Не менее	
			26	20	30	25

### Перечень

#### тестов для зачисления перевода на этап начальной подготовки свыше года по виду спорта «волейбол»

*Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся этапа начальной подготовки до года обучения по восточному боевому единоборству*

#### 1. Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- В. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

#### 2. Что такое волейбол?

- А. Наука.
- Б. Искусство.
- В. Вид спорта.

#### 3. Место зарождения волейбола?

- А. США
- Б. Окинава.
- В. Тайвань.

#### 4. С чего начинается игра в волейбол?

- А. С подачи
- Б. С передачи
- В. С подбрасывания арбитром над сеткой

#### 5. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- А. 9\*18
- Б. 8\*16
- В. 15\*28.

#### 6. Выход обучающихся из спортивного зала возможен:

- А. После разрешения тренера-преподавателя.
- Б. По окончании комплекса упражнений.
- В. При необходимости.

#### 7. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:

- А. По желанию любого участника игры.
- Б. Если нет сил для игры.
- В. После разрешения тренера-преподавателя.

#### 8. Первая помощь при ушибах:

- А. Обеспечить полный покой, приложить холод.

Б. Растереть ушибленное место.

В. Приложить тепло.

Г. Перебинтовать.

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

А. 12

Б. 16

В. 18

**10. Олимпийцами называли людей, которые:**

А. Выиграли Олимпийские игры.

Б. Были меценатами для Олимпийских игр.

В. Помогали в организации Олимпийских игр.

**11. Личная гигиена волейболиста – это:**

А. Рациональный распорядок дня, уход за телом.

Б. Избавление от вредных привычек.

В. Режим труда и отдыха.

*Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся этапа начальной подготовки свыше года обучения по волейболу*

**1. Под физической культурой понимается:**

А. Воспитание любви к физической активности.

Б. Система нагрузок и упражнений.

В. Область деятельности человеческого общества, направленная на сохранение и укрепления здоровья человека.

Г. Регулярное занятия спортом.

**2. В спорте выделяют:**

А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.

Б. Олимпийский, дворовый, любительский.

В. Любительский, профессиональный, массовый.

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

А. -3

Б. -4

В. +5

Г. - 6

**4. Основатель и преподаватель волейбола?**

А. Морган

Б. Кощей Бессмертный

В. Дзигоро Кано.

**5. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе?**

А. Игра без номеров

Б. Игра в холодную погоду в тренировочных костюмах

В. Игра в очках

Г. Игра босиком

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

А. -3

Б. -4

В. -5

Г. + 6

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

А. Желтая карточка

Б. Красная карточка

В. Жёлтая и красная вместе

Г. Жёлтая и красная отдельно

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

А. мяч в «площадке»

Б. мяч за

В. переигровка

Г. потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо

**9. Выносливость – это:**

А. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.

Б. Комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.

В. Способность сохранять занятые параметры работ.

**10. При выполнении другими обучающимися физических упражнений, необходимо стоять:**

А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.

Б. Возле тренера-преподавателя.

В. Вне места занятий.

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

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

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

В.- присудить ничью в матче

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

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

Таблица № 12

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки «волейбол»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "волейбол"				
2.1.	Челночный Бег на 5*06м	с	не более	
			11,5	12
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8*5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25

4. Уровень спортивной квалификации

4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
4.2.	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»

**Перечень**

**тестов для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»**

*Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа до трех лет по волейболу*

**1. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону?**

- А. 2
- Б. 3
- В. 5
- Г. 6

**2. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?**

- А. круг
- Б. треугольник
- В. трапеция
- Г. ромб

**3. Физическая культура представляет собой:**

- А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.
- Б. Различные занятия в спортивных секциях.
- В. Учебную активность.
- Г. Культуру здорового духа и тела.

**4. Физическими упражнениями называются:**

- А. Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки.
- Б. Движения, выполняемые на уроках физкультуры.
- В. Двигательные действия, решающие задачи физического воспитания.

**5. Физическая подготовка – это:**

- А. Достижение высоких спортивных результатов.
- Б. Степень совершенства двигательных умений и навыков.
- В. Развитие только физических качеств.

**6. Результатом физической подготовки является:**

- А. Количество разученных упражнений.
- Б. Степень физической подготовленности.
- В. Физическое совершенство.

**7. Двигательные физические способности это:**

- А. Способности двигаться и принимать нагрузки.
- Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности. +
- В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

**8. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**

- А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
- Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.
- В. Личными спортивными достижениями человека.

**9. К внеурочным занятиям по волейболу...**

- А. Утренняя зарядка.
- Б. Занятия по другим видам спорта.
- В. Судейство соревнований в роли секретаря, секундометриста, арбитра.
- Г. Урок волейбола в техникуме.

**10. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

- А. 1956
- Б. 1957.
- В. 1958
- Г. 1959

**11. Как правильно обработать рану при оказании первой помощи?**

- А. Продезинфицировать рану спиртом и туго завязать.
- Б. Смочить йодом марлю и наложить на рану.
- В. Обработать рану перекисью водорода.
- Г. Смазать саму рану йодом.

*Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа свыше трех лет по волейболу*

**1. Как называется внутренняя тренировка сознания?**

- А. Сублимация
- Б. Левитация
- В. Медитация

**2. "Либеро" в волейболе – это...?**

- А. игрок защиты
- Б. игрок нападения
- В. запасной игрок
- Г. капитан команды

**3. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает...?**

- А. Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру
- Б. Мяч, коснувшийся рук игрока
- В. Мяч, находящийся в пределах площадки
- Г. Мяч в руках подающего игрока

**4. Ошибками в волейболе считаются...**

- а) "Три удара касания"
- б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание"
- в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

**5. Бич-волей" – это...?**

- а) Игровое действие
- б) Пляжный волейбол
- в) Поддача мяча
- г) Прием мяча

**6. Подготовка спортсмена:**

А. это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.

Б. это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

В. это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

**7. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части занятия, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений развить и усовершенствовать физические качества?**

- А. Вводная часть.
- Б. Подготовительная часть.
- В. Основная часть.
- Г. Заключительная часть.

**8. Что понимается под выражением "второе дыхание"?**

А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок.

Б. Одновременное дыхание носом и ртом.

В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами.

**9. Выносливость – это:**

А. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.

Б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.

В. способность сохранять занятые параметры работ.

**10. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе ...?**

- а) одного либеро.
- б) двух либеро
- в) трёх либеро
- г) четырёх либеро

**11. Антенны считаются частью волейбольной сетки и ....**

- а) ограничивают по бокам плоскость перехода.
- б) ограничивают высоту атаки
- в) используются для красоты
- г) используются для установки видео камер.

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

Таблица № 13

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
2.1.	Челночный Бег на 5*6м	количество раз	Не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	количество раз	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	количество раз	не менее	
			45	38
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>				
3.1.	Бег на 20 м	с	Не более	
			3,3	4,3
3.2.	Челночный бег 8*5,66 м «Конверт»	с	Не более	
			12,2	14,2
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	9,0	7,0
3.4.	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			180	160
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее	
			36	30
<b>4. Уровень спортивной квалификации»</b>				
4.1.	Спортивный разряд «первый разряд «первый спортивный разряд»			

**Перечень тестов для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду**

## спорта «восточное боевое единоборство»

**1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...**

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

**2. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...**

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног

**3. Состояние физического, духовного и социального благополучия:**

- А. Отсутствие болезней.
- Б. Хорошее самочувствие.
- В. Комфортное состояние.

**4. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги занятия.**

- А. Вводная часть
- Б. Подготовительная часть.
- В. Основная часть
- Г. Заключительная часть

**5. Подготовка спортсмена:**

А. это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.

Б. это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

В. это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

**6. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:**

- А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

**7. Влияние физических упражнений на организм человека:**

А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

**8. Проводящая организация на месте проведения соревнований обязана обеспечить?**

- А. Место тренировок спортсменов.
- Б. Комнату мать и дитя.
- В. Чайную.

**9. Как называется внутренняя тренировка сознания?**

- А. Сублимация
- Б. Левитация
- В. Медитация

**10. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе**

- А. Женева
- Б. Лондон
- В. Вашингтон
- Г. Лозанна

**11. Международная федерация волейбола (фр. Fédération Internationale de Volleyball) ФИВБ , FIVB создана в ..... году.**

- А. 1949
- б) 1950
- в) 1949
- г) 1947

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

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	с	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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"</b>				
2.1.	Челночный Бег на 5*6м	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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол».</b>				
3.1.	Бег на 20 м	с	Не более	
			3,2	4,2
3.2.	Челночный бег 8*5,66 м «Конверт»	с	Не более	
			12,0	14,0
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	Не более	
			12,0	9,0
3.4.	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			220	220
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее	
			44	36
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивное разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Перечень  
тестов для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта  
«волейбол»**

**1. Стойка волейболиста помогает игроку ...**

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

**2. Как называется внутренняя тренировка сознания?**

- А. Сублимация.
- Б. Левитация.

В. Медитация.

**3. Подготовка спортсмена:**

А. это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.

Б. это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

В. это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

**4. Состояние физического, духовного и социального благополучия:**

А. Отсутствие болезней.

Б. Хорошее самочувствие.

В. Комфортное состояние.

**5. В чем проявляется утомление?**

А. Ощущается прилив сил

Б. Улучшается память

В. Уменьшается сила и выносливость мышц

**6. Какая мышца сокращается самопроизвольно?**

А. Сердечная мышца.

Б. Ромбовидная мышца.

В. Икроножная мышца.

Г. Трапецевидная мышца.

**7. Соревнования в структуре подготовки спортсмена:**

А. Это деятельность по выявлению сильнейших спортсменов или команд и распределение их по занятым местам.

Б. Это официальные и неофициальные состязания, входящие в систему подготовки спортсмена.

В. Это факторы, дополняющие тренировку и оптимизирующие ее эффект.

**8. Тактическая подготовка:**

А. это способ ведения соревновательной борьбы.

Б. это приобретение и совершенствование спортсменом тактических знаний, умений, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

В. это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта.

**9. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?**

А. Развитие силы

Б. Развитие выносливости.

В. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта.

**10. Способность спортсмена осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой:**

А. Выносливость.

Б. Ловкость.

В. Сила.

Г. Координация.

**11. На какие соревнования допускаются юноши, девушки 16 - 17 лет:**

А. На соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования, континентальные первенства, мировые первенства.

Б. На соревнования не выше межрегиональных.

В. На соревнования не выше всероссийских.

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

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

##### 10.1. Техническая, тактическая, интегральная подготовка.

**Этап начальной подготовки первый год обучения.** Работа в группах начальной подготовки первого года обучения имеет особое значение, так как здесь начинается становление навыков игры, продолжается первоначальный отбор детей для занятия волейболом, воспитывается у занимающихся стойкий интерес к занятиям спортом вообще и волейболом в частности. Распределение времени на основные разделы работы в первый год обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки, на основании указаний, которые изложены в объяснительной записке. В соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды, основное внимание сосредотачивается на содержании недельных циклов. Основное внимание в первый год обучения уделяется физической и технической подготовке юных волейболистов. На протяжении годичного цикла удельный вес отдельных видов подготовки изменяется. Если в начале года превалирует физическая подготовка, объём которой может достигать до 60 – 70 % всего времени, то в начале 17 второй половины года, примерно соответствующей по времени соревновательному периоду в старших возрастных группах, рекомендуется увеличение количества часов, отводимых в недельном цикле на техническую, тактическую и интегральную подготовку. При проведении сбора в спортивно-оздоровительном лагере рекомендуется значительное увеличение количества тренировочных часов в неделю, причём особенно увеличивается удельный вес технической и интегральной подготовки.

**Техника нападения.** 1. Перемещения и стойки. Стойки основная и низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. 2. Передачи. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой – на месте и после перемещения различными способами, с набрасыванием партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: в зоны 6-3-4, 6-3-2, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. 3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. 4. Подачи. Нижняя прямая, подача мяча в держателе, подача в стену, подача через сетку – расстояние 6-9м., из-за лицевой линии. 5. Нападающие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передачи.

**Техника защиты.** 1. Перемещения и стойки. Низкие стойки, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. 2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи. 3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой; «жонглирование» стоя, на месте и в движении, прием подачи и передача в зону нападения. 4. Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 2,3,4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке, удары по мячу в держателе.

**Тактика нападения.** 1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи; для подачи; для отбивания мяча через сетку; передача мяча через сетку в свободное место, подача на точность зоны. 2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 2 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линий при приемах и второй передаче. 18 3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии; прием подачи и первая передача в зоны 4 и 2.

**Тактика защиты.** 1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного через сетку соперником, при блокировании, при страховке партнера; выбор способа приема мяча от соперника. 2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передаче. 3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**Интегральная подготовка.** 1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. 2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования. 3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых действий в нападении, защите, защите – нападении. 4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий. 5. Подготовительные к волейболу игры. 6. Учебные игры. Игры по правилам мини – волейбола, классического волейбола.

**Этап начальной подготовки второй – третий года обучения.** Отличительной особенностью второго года обучения является логическое продолжение работы первого года обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся. По сравнению с первым годом обучения уменьшается время, отводимое на общую. Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий. Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю. Так же, как и на первом году обучения, периодизация отсутствует, она в той или иной мере проявляется в содержании и направленности работы на определенных этапах годового цикла.

**Техника нападения.** 1. Перемещения и стойки. Стойки в сочетании с перемещениями; сочетание способов перемещения; двойной шаг назад, скачок вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов. 2. Передачи мяча. Передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передача из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению; стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке; встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. 3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке на сторону соперника. 4. Подачи. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без 19 промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии. 5. Нападающие удары. Удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны два с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

**Техника защиты.** 1. Перемещения и стойки. 2. Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите и нападении. 3. Прием сверху двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, с выпадом в сторону с перекатом на спину и бедро, прием нижней прямой подачи. 4. Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, во встречных колоннах, в стену над собой поочередно, прием нижней и верхней прямой подачи. 5. Блокирование. 6. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу.

**Тактика нападения.** 1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу; подача на игрока, слабо владеющим приемом подачи. 2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; взаимодействие при приеме подачи и передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2. 3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии, прием подачи и первая передача в зону 4 и 2, прием подачи в зону 2 и передача в зону 3 и 4.

**Тактика защиты.** 1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхней и нижней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера; выбор способа приема мяча от подачи и обманного удара соперника. 2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара и доигровке. 3. Командные действия: расстановка при приеме подачи; система игры в защите углом вперед с применением игровых действий.

**Интегральная подготовка.** 1. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. 2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях. 3. Чередование тактических действий в нападении и защите. 4. Многократное выполнение технических приемов по одному и в сочетаниях. 5. Многократное выполнение тактических действий. 6. подготовительные игры с различными заданиями. 20 7. Учебные Игры. 8. Календарные игры. Применение изученных технических и тактических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

**Учебно-тренировочный этап первый – второй год подготовки.** Отличительной особенностью первого года обучения является стабильная специализированная подготовка с контингентом, в отобранном в процессе работы в группах начальной подготовки. На этом этапе важно добиться стабилизации состава учебных групп, воспитать стойкий интерес к волейболу, квалифицированно решать поставленные задачи. Распределение времени на основные разделы подготовки на первом году обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки на основании указаний, имеющих в объяснительной записке. В соответствии с этими указаниями происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования, при этом учитывается работа спортивно-оздоровительного лагеря. В этом случае в связи с проведением лагерного сбора увеличивается количество часов занятий (до 24 часов в неделю), соответственно возрастает количество часов, отводимое на отдельные виды подготовки, и количество занятий. Повышается значение интегральной подготовки. Это связано с необходимостью объединения (интеграции) эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, технической, тактической) с целью ее реализации в условиях игровой деятельности. С первого года обучения в тренировочных группах вводятся инструкторская и судейская практика.

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

**Техника защиты.** 1. Перемещения и стойки: стойка, скачок в право, в лево, назад, падения и перекаты после падения – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты. 2. Прием мяча: сверху двумя руками после нижней подачи, снизу двумя руками нижней и верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением; прием отскочившего от сетки мяча. 3. Блокирование: одиночные в зонах 3,2,4, стоя на подставке нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передач; блокирование в прыжке с 21 площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо, поочередно прямых и с переводом.

**Тактика нападения.** 1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи, нападающего удара, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку; вторая передача нападающему, имитация второй передачи и обман через сетку; имитация нападающего удара и обман. 2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков задней и передней линий. 3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. **Тактика защиты.** 1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач, при блокировании, при страховке партнера, блокирующих, нападающих; выбор способа приема мяча от обманных приемов, от нападающих ударов; блокирование определенного направления. 2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при приеме подаче, нападающих ударов обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии при выполнении блокирования, при приеме нападающих ударов и обманов. 3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи; системе игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных ранее.

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

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

**Техника нападения.** 1. Перемещение: сочетание способов перемещения на максимальной скорости с 2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке с собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча. 3. Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность. 2.2 4. Нападающие удары: прямой нападающий удар из зон 4,3,2 с различных передач; при противодействии блокирующих, стоящих на подставках; с передачей назад за голову; удары с переводом с поворотом туловища вправо; удар из зон 2,4 мимо имитируемого блока; имитация нападающего удара и выполнение обманного удара; удар с переводом по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, брошенному партнеру; с удаленных от сетки передач.

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

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

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

**Интегральная подготовка.** 23 1. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения. 2. Переключение в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: пода – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием. 3. Переключение выполнения тактических действий в нападении и защите. 4. Учебные игры. 5. Контрольные, календарные игры с установкой на игру. Разбор игр.

**Учебно-тренировочный этап четвертый год подготовки.** На четвертом году обучения в тренировочных группах подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует высокого уровня проявления двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях игровой – соревновательной деятельности. В этой связи при распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической, тактической и интегральной подготовках. Внимание к интегральной подготовке вызвано, с одной стороны, тем, что игра предъявляет повышенные требования к реализации всех сторон подготовки в их единстве, а с другой стороны, высокий уровень овладения приемами техники и тактическими действиями создает благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях.

**Техника нападения.** 1. Перемещение: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек и перемещений с техническими приемами. 2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча. Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность. 3. Нападающий удар: нападающий удар с передачей в прыжке; нападающий удар с поворотом туловища; имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом без поворота туловища.

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

**Тактика нападения.** 1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара с различных передач; чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и точность; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действие руками, туловищем; чередование способов нападающего удара. 4. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах – из центра на край сетки; игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействии игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. 24 5. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; вторая передача назад за голову; система игры через выходящего.

**Тактика защиты.** 1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке; при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование. 2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при групповом блокировании; страховка игроков, принимающих «трудные мячи», игроков задней и передней линии; игрока зоны 6 с блокирующими; зон 5 и 1 с блокирующими. 3. Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападающих действий.

**Интегральная подготовка.** 1. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий 2. Переключение выполнения технических приемов и

тактических действий в различных сочетаниях. 3. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке. 4. Контрольные игры проводятся для подготовки к соревнованиям. 5. Календарные игры содействуют решению задач в соревновательной подготовке.

**Учебно-тренировочный этап пятый год подготовки.** Отличительной особенностью пятого года обучения является логическое продолжение работы всех предыдущих годов обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся, однако начинает проявляться специализированная подготовка в соответствии с игровыми функциями занимающихся. Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий. Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

**Техника нападения.** 1. перемещение: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, в сочетании с остановками, с прыжками, ответные действия на сигналы; в сочетании перемещений с приемами нападения. 2. передачи мяча: сверху двумя руками различной по расстоянию высоте, из глубины площадки для нападающего удара, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями; в прыжке после имитации нападающего удара; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке. 25 3. подачи: верхняя прямая в ближние и дальние зоны, на силу и точность; планирующая подача; чередование способов подач при моделировании сложных условий на фоне утомлений. 4. нападающие удары: прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с различных передач; с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар с передач за голову; удар слабой рукой; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из – за линии нападения.

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

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

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

**Интегральная подготовка.** 1. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

2. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий технических приемов и развития специальных качеств. 3. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной

программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются с учетом игровых функций учащихся. 4. Контрольные игры проводятся регулярно. 5. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** В группах спортивного совершенствования значительно возрастает объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением волейболистов технике, тактике волейбола и совершенствованием технико-тактического мастерства. Основное внимание в процессе технической подготовки следует уделять овладению обучающимися в совершенстве всем арсеналом технических приемов и тактических действий, включенных в содержание подготовки. Эффективность тактических действий волейболистов зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Возрастает роль интегральной подготовки. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых решаются вопросы физической и технической подготовки, технической и тактической подготовки. Соревновательная деятельность служит высшей формой интегральной подготовки. Первый год обучения.

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

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

**Тактика нападения.** 27 1. Чередование нападающих ударов на силу и точность. 2. Чередование передачи и ударов с первой передачи. 3. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока, после остановки в разбеге и прыжке с места. Групповые действия. Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах, с участием в нападении игроков задней линии. Командные действия. 1. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии. 2. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. 3. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего. 4. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий. Тактика защиты. Индивидуальные действия. 1. Индивидуальное блокирование при различном характере передач. 2. Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии. Групповые действия. 1. Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками. Командные действия. 1. Варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии, через игрока, выходящего с задней линии при комплектовании команды 4+2, 5+1. 2. Система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой мести специализацией игроков в зонах.

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

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

**Техника защиты.** 1. Стабильное (надежное) выполнение приема мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара. 28 2. Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий. 3. Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов. 4. Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.

**Тактическая подготовка.** Тактика нападения. Индивидуальные действия. 1. Чередование нападающих ударов на силу и точность. 2. Имитация нападающего удара и откидка. 3. Имитация передачи в прыжке и нападающий удар. 4. Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара, лицом и спиной по направлению, передачи и ударов с первой передачи. 5. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока, нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места, с учетом ситуации. 6. Затруднение приема подачи. 7. Применение отвлекающих действий

Групповые действия. 1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая передача). 2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (вторая передача). 3. Нападение с первой передачи. 4. Тактические комбинации (сложные) с применением низких передач, скрестного перемещения игроков. Командные действия. 1. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи. 2. Система игры через игрока передней линии с передачей в прыжке, после имитации нападающего удара. 3. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке. 4. Чередование систем и вариантов, применение групповых действий, присущих той или иной системе.

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия Выбор места и способа приема мяча от различных по характеру нападающих действий. Определение зоны нападающего удара, своевременный выход и постановкам блока, страховка. Групповые действия. 1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании. 2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при страховке блокирующих, защитников при системе игры «углом назад» Командные действия. 1. Страховка при системе игры «углом назад» 2. Варианты расположения игроков при приеме подачи, при и системе игры в нападении через игрока передней линии. 3. Варианты расположения игроков при приеме подач, при и системе игры в нападении через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи. 4. Система игры «углом назад». 5. Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах. 29 Интегральная подготовка. 1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве. 2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве. 3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве 4. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков. 5. Контрольные игры используются при подготовке к соревнованиям. 6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

**Этап высшего спортивного мастерства.** На этапе высшего спортивного мастерства тренировочные задания по всем компонентам тренировки формируются из упражнений, освоенных ранее. На основе типовых упражнений разрабатываются другие, которые применяются систематически, с увеличением мощности и объема нагрузки. Характерная отличительная черта в содержании работы состоит в том, что с целью совершенствования спортивного мастерства проводится индивидуализация тренировочного процесса, исходя из игровой функции в команде (связующий, нападающий, либеро).

**Техническая подготовка** связующих игроков. Это прежде всего совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками, а также блокирования и нападения с первой передачи. при совершенствовании передачи важно добиться высокой точности, стабильности и надежности. Для этого упражнения выполняются из различных по отношению к сетке положений, сочетая их с быстрыми перемещениями. Обеспечивающими своевременный выход к мячу. Важно научить связующего скрывать свои намерения, применять отвлекающие действия. Рекомендуемые упражнения: 1. Один игрок с мячом в зоне 4. другой в зоне 3(связующий). Первый посылает мяч в зону 6, куда выходит второй, и передачей на удар возвращает мяч в зону 4; первый посылает мяч в зону 3, куда выходит второй и выполняет передачу на удар в зону 4 и т.д.; меняется высота и расстояние. То же, но связующий в зоне 2. 2. То же, только передачи связующему выполняются из зоны 2. 3. Три игрока располагаются в зонах 4,3,2, связующий в зоне1(5,6). Игрок из зоны 6 с противоположной площадки посылает мяч через сетку одному из нападающих, связующий выходит к сетке и выполняет передачу в определенную зону и с определенной высотой нападающему. Который передачей в прыжке посылает мяч в зоны на противоположной площадке. Цикл повторяется. Связующий последовательно проходит зоны 1,6,5. 4. Выполнение упражнений в сочетании «связующий-нападающий», т.е. все передачи к сетке завершаются нападающим ударом.

**Техническая подготовка** нападающих игроков. Упражнения для специализированной подготовки нападающих подбирают из упражнений в атакующих ударах, блокировании и вторых передачах, куда включают и атакующие удары. 30 1. Нападающие удары против одиночного блока. Блокирующий закрывает блоком определенные направления, а нападающий выполняет удары в свободном направлении. 2. Выполнение с передач связующего атакующих ударов различными способами, в различных направлениях и с различных передач. 3. Нападение в зонах 2,3,4 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации. То же, но блокирующие перемещаются по площадке.

**Техническая подготовка либеро.** Либеро заменяет любого игрока на заднее линии, и эта замене не входит в число разрешенных. Основная функция либеро - защитные действия: прием, страховка. 1. Два нападающих в зонах 4 и 2 поочередно наносят нападающие удары в зоны 1(5). Где защитник выполняет прием мяча. То же, но удары обманные. 2. Прием мяча после нападения по ходу из зоны 4(2) через сетку, защитник находится в зоне 5(1). То же, но нападающий удар с переводом вправо, влево. 3. Игрок принимает подачу в зоне 1 и первую передачу адресует на связующего в зону 2, который выполняет нападающий удар в него, а принимающий играет в защите. То же самое в зонах 5,6. **Тактическая подготовка.** Тактика нападения.

**Индивидуальные тактические действия.** 1. Передача мяча стоя, сидя, в прыжке в мишень на стене, расстояние изменяется. 2. Упражнения при первой передаче в рамках системы игры через игрока передней линии в зоне 2,3,4; в зависимости от характера передачи атакующий удар или скидка. 3. Поддачи различными способами по заданию на точность. 4. Поддачи различными способами по ситуации, которые создают игроки соперника (на слабого, в зону выходящего). 5. Выбор способа нападающего действия с учетом характера передачи. 6. Выбор способа нападающего действия с учетом характера блока, особенностей блокирующих. 7. Чередование способов нападающего удара в ответ на различные сигналы. **Групповые действия.** 1. Связующий, взаимодействуя с нападающим. Стремится обыграть блокирующих, используя свой арсенал индивидуальных тактических действий при второй передаче. 2. При приеме подачи мяч направить к сетке связующему, выходящему с задней линии (из зон 1,6,5). Двое блокирующих на противоположной стороне меняют свое положение у сетки, оставляя одну из зон (2,3,4) не закрытой блоком. Связующий направляет передачу в эту зону, где и выполняется нападающий удар.

**Командные действия.** 1. Упражнения в групповых и индивидуальных действиях в пределах командных: системы игры через игрока передней линии, выходящего, нападение с первой передачи. 2. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке, при второй передаче связующий пытается переиграть блокирующих, меняя ритм атаки, применяя скрестное перемещение игроков в зонах, применяя отвлекающие действия. 3. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке, осуществление тактической комбинации по заданию тренера. 4. Упражнения в командных тактических действиях при увеличенной продолжительности и повышенной интенсивности с изменением расстановки игроков по сигналу тренера. То же, но смена расстановки – смена тактической комбинации. 31

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия. 1. Два, три занимающихся передачей или ударом посылают мяч в различных направлениях. Их партнер, применяя различные способы приема мяча в опорном положении, в падении стремится точно направить мяч к сетке. 2. Прием мяча от нападающих снизу двумя руками, одной с падением в зонах 1,6,5. Нападающие удары выполняются в прыжке с собственного подбрасывания и с передачи партнера. 3. Блокирование нападающих ударов из двух зон, выполняются различными способами по сигналу. 4. Единоборство: нападающий стремится обыграть блокирующего; блокирующий старается не пропустить удар. Групповые действия. 1. Прием подачи, атакующего удара в зоне 6, игроки зон 5 и 1 подстраховывают. Прием в зоне 5, игроки зон 6 и 4 на подстраховке, прием в зоне 1, на страховке игроки зон 6 и 2. 2. То же, но атакующие удары чередуются с обманными. 3. На стороне нападающих выполняются различные тактические комбинации, блокирующие преграждают путь мячу при нападении. 4. Упражнения на сочетание взаимодействия блокирующих между собой и с игроками задней линии. Многократное выполнение атакующих ударов и обманов из различных позиций у сетки и с задней линии в сочетании с переходом игроков, с включением сигналов для выполнения определенных действий.

**Командные тактические действия.** 1. Упражнения, совершенствующие систему игры «углом назад». Задания выполняются многократно с включением сигналов, ставящих обучающихся в условия выбора определенных действий в защите. Интегральная подготовка. 1. «Нападение-защита». Команда в расстановке. Игрок в зоне 1 готов выполнить подачу. На другой стороне нападающие с мячом в руках стоят в зонах 4.3.2. После подачи игроки производят смену мест на передней и задней линиях, перестраиваясь в защитную позицию соответственно своей атаке. Как только мяч перелетел сетку после подачи, нападающие выполняют удары поочередно из своих зон. Переход совершается после нескольких повторов. 2. «Защита-нападение». Расположение игроков то же, что и в упр.1. После защиты от нападающих ударов тренер со стороны атакующих бросает мяч через сетку, предварительно подав звуковой сигнал. Команда переходит от защиты к нападению. В каждой расстановке выполняется несколько серий. 3. Две команды в расстановке. Тренер с мячами у стойки рядом с площадкой. Он набрасывает мяч то одной, то другой команде, применяя отвлекающие действия. Игроки команды, на чью сторону послан мяч, организуют нападающие действия, соперник защитные. Смена расстановок по команде.

## **10.2. Теоретическая подготовка**

### **Этап начальной подготовки 1 года**

2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Места занятий и инвентарь.
8. Физические качества и физическая подготовка.
9. Спортивные соревнования

### **Этап начальной подготовки 2 - 3 год**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки.
8. Планирование и контроль тренировки.
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования, их проведение и организация.
12. Правила по волейболу.
13. Установка на игру и разбор результатов игры.

### **Учебно-тренировочный этап 1 -2 год**

1. Состояние и развитие волейбола в России.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
5. Профилактика травматизма в спорте.
6. Общая характеристика спортивной подготовки.
7. Планирование и контроль тренировки.
8. Основы техники игры в волейбол и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры в волейбол и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила игры в волейбол.
13. Установка на игру и разбор результатов игры

### **Учебно-тренировочный этап 3 год**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки
8. Планирование и контроль тренировки
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
11. Физические качества и физическая подготовка.
12. Спортивные соревнования.
13. Правила по волейболу.
14. Нагрузка и отдых. Основные компоненты нагрузки.
15. Установка на игру и разбор результатов игры.

### **Учебно-тренировочный этап 4 год**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Планирование и контроль тренировки.
8. Основы техники игры и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила соревнований по волейболу, их проведение.
13. Официальные правила ВФВ
14. Установка на игру и разбор результатов игры

### **Учебно-тренировочный этап 5 год**

2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Планирование и контроль тренировки.
8. Основы техники игры и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила по волейболу.
13. Официальные правила ВФВ.
14. Установка на игру и разбор результатов игры.

### Этап совершенствования спортивного мастерства.

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

### Этап высшего спортивного мастерства.

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

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

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

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

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, стойка на голове и руках, соединение нескольких упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: с низкого и высокого старта, 20,30,60 метров, повторный бег, ускорения, эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, через барьеры, условные окопы, кросс 500 – 1000 метров. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, тройной прыжок, в длину с разбега. Метания: малого мяча с места на дальность, в стенку или щит, метание гранаты, толкание ядра, метание копья в цель и на дальность. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные. Спортивные и подвижные игры: баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон и др.

Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Салки», «Перестрелка», эстафеты и др.

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

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

## 11. Учебно-тематический план

Таблица № 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>120</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до</b>	<b>600</b>		

	<b>трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>	
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта		200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма.		200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Перетренированность/ недотренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

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

**К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «восточное боевое единоборство» относятся:**

14.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "восточное боевое единоборство", содержащим в своем наименовании словосочетания "сито-рю - командные соревнования" (далее - "командные соревнования"), "спарринг постановочный" (далее - "спарринг постановочный") и слова "категория" (далее - "весовая категория"), "куэн" (далее - "куэн"), "ката" (далее - "ката"), "кумите" (далее - "кумите") основаны на особенностях вида спорта "восточное боевое единоборство" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "восточное боевое единоборство", по которым осуществляется спортивная подготовка.

14.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "восточное боевое единоборство" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

14.4. 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 "восточное боевое единоборство" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "восточное боевое единоборство" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

14.5. 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 "восточное боевое единоборство".

14.6. Определение максимальной наполняемости учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

14.7. При объединении (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

14.8. При проведении (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

### 13. Материально-технические условия реализации Программы

Дополнительное образование программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», осуществляется на базе спортивной школы «МАУ ФКиС БГСК Спартак»

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- договор на оказание медицинских услуг
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>			
1	Барьер легкоатлетический	штук	10
2	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3	Доска тактическая	штук	1
4	Корзина для мячей	штук	2
5	Маты гимнастические	штук	4
7	Мяч волейбольный	штук	30
8	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3)	штук	14
9	Мяч теннисный	штук	14
10	Мяч футбольный	штук	1
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
12	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
13	Секундомер	штук	1
14	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
15	Скакалка гимнастическая	штук	14
16	Скамейка гимнастическая	штук	4
17	Стойки	комплект	1
18	Табло перекидное	штук	1
19	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
<b>Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>			
19	Барьер легкоатлетический	штук	10
20	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
21	Корзина для мячей	штук	2
22	Корзина для мячей металлическая	штук	2
23	Мяч для пляжного волейбола	штук	12
24	Мяч набивной (медицинобол) (от 1 до 5 кг)	штук	12
25	Мяч теннисный	штук	12
26	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
27	Протектор для волейбольных стоек	Комплект	2
28	Разметка с укрепителями	Комплект	2
29	Сетка волейбольная с антеннами	Комплект	4
30	Скакалка гимнастическая	штук	12
31	Солнцезащитный зонт	штук	2
32	Стойки	комплект	2
33	Стол	штук	2
34	Стулья	штук	4
35	Сумка для мячей (баул)	штук	2
36	Утяжелитель для ног	Комплект	12
37	Утяжелитель для рук	Комплект	12
38	Фишка для разметки поля	Комплект	2
39	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 17

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «волейбол»											
1.	Костюм спортивный парадный	пар	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	штук	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	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	штук	на обучающегося	-	-			2	1	2	1

10.	Футболка	комплект	на обучающегося	-1	1-	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	комплект	на обучающегося	-1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	комплект	на обучающегося	-1	1	2	1	2	1	2	1
<b>Пляжный волейбол</b>											
13.	Бейсболка тренировочная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
14.	Жилетка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
16.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-					1	2
17	Кроссовки легкоатлетические					1	1	1	1	2	1
18	Майка					4	1	4	1	6	1
19	Носки					2	1	4	1	6	1
20	Носки пляжные					1	1	2	1	2	1
21	Очки солнцезащитные					1	1	1	1	2	1
22	Полотенце								1	1	1
23	Рюкзак тренировочный					1	2	1	2	1	2
24	Термобельё (водолазка и трико)					2	1	2	1	2	1
25	Топ с тайтсами/плавками (для девушек)					1	1	1	1	2	1
26	Фиксатор голеностопного сустава					1	1	2	1	2	1

	(голеностопник)										
27	Фиксатор коленного сустава (наколенник)					1	1	2	1	2	1
28	Фиксатор лучезапястного сустава напульсник							2	1	2	1
29	Футболка					2	1	3	1	4	1
30	Шапка спортивная					1	2	1	1	1	1
31	Шлёпанцы					1	1	1	1	1	1
32	Шорты (трусы спортивные)					3	1	5	1	5	1
33	Шорты эластичные (тайсы)					1	1	2	1	3	1

#### **14. Кадровые условия реализации Программы:**

- 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 "восточное боевое единоборство", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

#### **15. Информационно-методические условия реализации Программы**

Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003

Волейбол. Энциклопедия/ Сост. В.Л.Свиридов, О.С.Чехов М 2001.

Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.

Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.:ФиС, 1983.

Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: ФиС, 1978.

Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ИФК. - М.: Фис, 1991.

Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. - М.: ФиС, 1985.

Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. - Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 1985.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе - М. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. : Тенденция развития классического волейбола на современном этапе 2004.

Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М. 2000.

Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. культ. - Киев: Высшая школа, 1984.

Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск 1999.

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев 1999

Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». - Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.

Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.

Учебный материал по волейболу: Учеб.-метод. Указания/ Сост. В.М. Шулятьев. - Омск, 1991.

Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта. - М. 1998

Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.

Шулятьев В.М. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб.-метод. Рекомендации. - Омск, 1990

Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки - М 1995

Спортивная медицина. Справочное издание- М. 1999

Список рекомендованной литературы для тренеров - преподавателей:

Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов. - М 1987

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском виде спорта - Киев 1997

Видеозаписи о волейболе.

Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. - М.: Медицина. 1988.

Журнал «Спортивная жизнь России».

Журнал «Физкультура и спорт».

Журнал «Волейбол».

Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.

Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.

Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.

Методические разработки, схемы, таблицы.

Основы управления подготовкой юных спортсменов/ под ред.М.Я Набатниковой - М.1982

Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей.

Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \- М.: Физкультура и спорт, 1985.

Список рекомендованной литературы для воспитанников:

Видеозаписи о волейболе.

Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. - М.: Медицина. 1988.

Журнал «Спортивная жизнь России».

Журнал «Физкультура и спорт».

Журнал «Волейбол».

Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячом. Серия «Физическая культура». - М. Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.

Методические разработки, схемы, таблицы.

Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями

Сайты:

<http://www.sports.ru>

<http://www.slamdunk.ru>

<http://www.world-sport.org>

<http://www.consultant.ru>

<http://www.minsport.gov.ru>

<https://russi volley.ru/>

<https://volley63.ru/>

<https://minsport.samregion.ru/>