****

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

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | **Общие положения** | 3 |
| 1 | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» | 3 |
| 2 | Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 4 |
| II | **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** | 4 |
| 3 | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц. проходящих спортивную подготовку, количество лиц. проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 4 |
| 4 | Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 5 | Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 6 | Годовой учебно-тренировочный план  . - | 10 |
| 1 | Календарный план воспитательной работы | 14 |
| 8 | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 18 |
| 9 | Планы инструкторской и судейской практики | 21 |
| 10 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств | 24 |
| III. | **Система контроля** | 27 |
| 11 | Требования к результатам прохождения программы на этапах спортивной подготовки | 27 |
| II.1 | - на этапе начальной подготовки | 27 |
| 11.2 | - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) | 28 |
| 12 | Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки | 28 |
| 13 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки | 30 |
| IV. | **Рабочая программа по виду спорта «волейбол»** | 42 |
| 14 | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 42 |
| 15 | Учебно-тематический план | 55 |
| V. | **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам** | 69 |
| 16 | Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» | 69 |
| VI. | **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** | 69 |
| 17 | Материально-технические условия реализации программы | 69 |
| 18 | Кадровые условия реализации Программы | 71 |
| 19 | Информационно-методические условия реализации Программы | 72 |

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «волейбол» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённым приказом Министерства спорта России от 15.11.2022 № 987 (далее - ФССП) и для обеспечения единства основных требований, планомерности осуществления спортивной подготовки, в том числе спортсменов высокого класса.

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа» городского округа Шуя (далее - МБУ ДО «ДЮСШ») в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённой приказом Министерства спорта России от 14.12.2022 г. № 1218. а также следующими нормативными правовыми актами:

* Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Федеральным законом от 30.04. 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10 августа 2023 г., Министерством спорта РФ 9 августа 2023 г., Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки 9 августа 2023 г.);
* Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности но дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями):
* Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
* федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённым приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71474);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 2.4. 3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
* другими нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта, образования в Российской Федерации;
* Уставом МБУ ДО «ДЮСШ»;
* иными документами.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одарённых детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее - НП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).
3. Цели Программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно­-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также:

* воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов:
* подготовка высококвалифицированных игроков-волейболистов;

• развитие физической культуры и спорта, осуществление спортивной подготовки на территории городского округа Шуя.

1. **ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
   ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
   «ВОЛЕЙБОЛ»**

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва по волейболу. Основные положения Программы составлены с учётом принципов физического воспитания и спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики.

Фундаментом Программы являются основные научные, теоретические, методические положения, определяющие преемственность целей и задач спортивной подготовки, непрерывную последовательность учебно­-тренировочного процесса. Они направлены не только на повышение уровня всех сторон подготовленности волейболистов, но и на сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти положения реализуются на всех этапах подготовки в постепенном и поступательном повышении учебно-­тренировочных и соревновательных нагрузок, а также доли средств специальной подготовки, которая в суммарном тренировочном объёме возрастает из года в год.

1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы  
   лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц. проходящих  
   спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**(таблица № 1)

**Таблица № 1**

(в соответствии с приложением № 1

к ФССП)

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы**  **спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)** | **Минимальные возрастные границы лиц. проходящих спортивную подготовку (лет)** | **Минимальная\* наполняемость групп (человек)** | **Максимальная\*\* наполняемость групп (человек)** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап начальной**  **подготовки** | 3 | 8 | 14 | 20 |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | 5 | 11 | 12 | 20 |

\*в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённый приказом Минспорта России oт 15 11.2022 №987:

\*в соответствии с п.4.3. приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

**Комплектование (формирование), объединение  
учебно-тренировочных групп**

1. Учебно-тренировочные группы формируются по виду спорта «волейбол» и этапам спортивной подготовки с учётом:

* возрастных и гендерных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов).

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

* объёмов недельной тренировочной нагрузки;
* выполнения нормативов по обшей и специальной физической подготовке;
* спортивных результатов:
* наличия у обучаюшегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинскою заключения о допуске к занятиям видом спорта «волейбол».

1. Возможен перевод обучающихся из других организаций.
2. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (таблица № I).

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, определяются МБУ ДО «ДЮСШ» самостоятельно, с учётом особенностей вида спорта "волейбол".

1. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса допускается (при необходимости):

* объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера - преподавателя в командировку, на спортивные соревнования, учебно-­тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

• одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку, в группах на разных этапах спортивной подготовки, возможно при соблюдении следующих условий:

*-* не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трёх спортивных разрядов и (или) спортивных званий:

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения:

*-* обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

1. Объём Программы

1.Пpoцecc подготовки волейболистов реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объём нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «волейбол» и с учётом этапа и периода спортивной подготовки.

Данные объёма Программы представлены в таблице № 2 и рассчитываются в астрономических часах.

Таблица № 2

(в соответствии

с приложением № 2 к ФССП)

**Объём дополнительной образовательном программы  
спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
| **'Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | |
| **До года** | **Свыше года** | **До трёх лет** | **Свыше трёх лет** |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520 | 624 |

1. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации  
   дополнительной образовательной программы по виду спорта «волейбол»

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

* УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно­-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые (командные) спортивные тренировки, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не превышает:

* на этапе начальной подготовки - двух часов:
* на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочною занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не более восьми астрономических часов.

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

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов для обучающихся до 14 лет и не позднее 20:30 часа для обучающихся в возрасте 14-18 лет.

* УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) - это мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия, которые распланированы с учётом каникулярного периода спортивной подготовки.

Данные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся, повышения их спортивного мастерства, обеспечения круглогодичности реализации программ спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, и являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-­тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации сборов.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная их продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3.

Таблица № 3

(в соответствии

с приложением № 3 к ФССП)

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно -­ тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно- тренировочных мероприятий и обратно) | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятии по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - |  |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации |  | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 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 |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ ДО «ДЮСШ» формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

• СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Показателями соревновательной деятельности является участие обучающегося в различных соревнованиях, в соответствии с утверждённым Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО «ДЮСШ» формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом международных, всероссийских, межрегиональных, муниципальных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, в которых обучающиеся принимают участие в течение года.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты подразделяются на:

***Контрольные соревнования.***

Проводятся с целью контроля над уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учётом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учётом необходимости контроля над уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

***Отборочные соревнования***

По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований.

В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача занять определённое место, выполнить контрольный норматив для присвоения спортивного разряда, позволяющий попасть в состав команды организации.

***Основные соревнования.***

Целью этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Объём соревновательной деятельности волейболистов на разных этапах и годах спортивной подготовки представлен в таблице № 4.

Таблица № 4

(в соответствии

с приложением № 4 к ФССП)

**Объём соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивных соревнований, игр** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | |
| **До года** | **Свыше гола** | **До трёх лет** | **Свыше трёх лет** |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 |

\* в таблице указаны минимальные показатели объёма соревновательной деятельности

Соревнования на этапе НП до года проводятся в виде «Весёлых стартов».

На этапе УТ начинаются региональные и Всероссийские первенства, спартакиада школьников.

Для игроков, попавших в составы молодёжной и национальной сборной команд, возможны участия в международных турнирах, первенствах и чемпионатах Европы и мира, Олимпийских играх.

Для выполнения требований к результатам освоения дополнительной образовательной программы при планировании соревновательной деятельности обучающихся в календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения включаются официальные спортивные соревнования по соответствующему уровню, в том числе:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трёх лег - не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования.

В случае если для участия в спортивных соревнованиях определённых уровней предусмотрено прохождение отборочных спортивных соревнований, такие спортивные соревнования также включаются в соответствующие планы.

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, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лицо, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого 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.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утверждёнными общероссийской спортивной федерацией волейбола, правилами вида спорта «волейбол», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

* РАБОТА ПО ПЛАНАМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Работа по планам самостоятельной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период:

* проведения учебно-тренировочных мероприятий:
* участия в спортивных соревнованиях:
* нахождения тренера-преподавателя в отпуске или командировке;
* в праздничные дни.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ ДО «ДЮСШ» составляет и использует индивидуальные учебно-­тренировочные планы самостоятельной подготовки для обучающихся.

При объявлении карантинного режима, других мероприятиях, влекущих за собой приостановление тренировочных занятий, спортсмены переходят на дистанционное обучение с применением индивидуального плана.

* ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА
* МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
* ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

1. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «ДЮСШ» ведётся в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели, включая 4-6 недель летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера-преподавателя и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и перечнем учебно­-тренировочных мероприятий.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО «ДЮСШ».

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки МБУ ДО «ДЮСШ» утверждается план учебно-­тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия:

* общая физическая подготовка (ОФП):
* специальная физическая подготовка (СФП)
* участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор);
* техническая подготовка (ТехП);
* тактическая подготовка (ТактП):
* теоретическая подготовка (TeopП);
* психологическая подготовка (ПП):
* инструкторская практика (ИП):
* судейская практика (СП);
* медицинские, медико-биологические (ММБ.М), восстановительные мероприятия (ВМ), тестирование и контроль (ТиК):
* интегральная подготовка (ИнтП).

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, который направлен на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относятся: бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажёрами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в волейболе. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажёрах, специальные подготовительные упражнения (включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации), а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Техническая подготовка (ТехП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка (ТактП) - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей вида спорта «волейбол», своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка (ТеорП) - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка (ПП) - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Инструкторская (ИП) и судейская (СП) практика - процесс овладения обучающимися теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований, а также в области проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Проводится в единстве с теоретической подготовкой и соревновательной деятельностью, начиная с учебно- тренировочного этапа.

Медицинские, медико-биологические (ММБ.М),восстановительные мероприятия (ВМ) - проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские осмотры; углублённое медицинское обследование не реже двух раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения).

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно­-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями.

Медицинский осмотр проходят все обучающиеся по графику, установленному врачебно-физкультурным диспансером.

Тестирование и контроль (ТиК) включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований и организационные и методические указания по их проведению. Проводится тестирование на всех этапах и годах подготовки.

Интегральная подготовка (ИнтП) - характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психологической и служит объединяющей, одной из наиболее важных, стороной подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

(в соответствии с приложением № 5 к ФССП)

Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки и иные мероприятия** | **ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | | | | | **Учебно-тренировочный этап** | | | | | | | | | | | | | | |
| **До года** | | **Свыше года** | | | | | **До трех лет** | | | | | | | | | **Свыше трех лет** | | | | | |
| **1 год** | | **2 год** | |  | **3 год** | | **1 год** | |  | **2 год** | |  | **3 год** | |  | | **4 год** | | |  | **5 год** |
| **Недельная нагрузка в часах** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | 8 | | | | | 10 | | | | | | | | | 12 | | |  | | |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2** | | | | | | | **3** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Наполняемость групп** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **14-20** | | | | | | | **12-20** | | | | | | | | | | | | | | |
| **(ЧАС)** | **(%)** | **(ЧАС)** | **(%)** | | **(ЧАС)** | **(%)** | **(ЧАС)** | **(%)** | **(ЧАС)** | | **(%)** | **(ЧАС)** | | **(%)** | | **(ЧАС)** | | **<%1** | **(%)** | | |
| 1. | **Общая физическая подготовка** | **94** | 20-30 | **113** | 27-29 | | **113** | 27-29 | **113** | 18-24 | **113** | | 18-24 | **113** | | 1824 | | **124** | | **15-20** | 15-20 | | |
| 2. | **Специальная физическая подготовки** | **70** | 11-13 | **50** | 12-14 | | **50** | 12-14 | **68** | 13-15 | **68** | | 13-15 | **68** | | 13-15 | | **90** | | **14-16** | 14-16 | | |
| 3. | **Участие в соревнованиях** | **4** | 1-2 | **4** | 1-2 | | **4** | 1-2 | **26** | 5-14 | **26** | | 5-14 | **26** | | 5-14 | | **32** | | **5-15** | 5-15 | | |
| **4** | **Техническая подготовка** | **56** | 22-24 | **97** | 23-25 | | **97** | 23-25 | **120** | 23-27 | **120** | | 23-27 | **120** | | 23-27 | | **174** | | **23-28** | 23-28 | | |
| **5.** | **Теоретическая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка** | **37** | 12-16 | **79** | 15-20 | | **79** | 15-20 | **104** | 18-25 | **104** | | 18 25 | **104** | | 18 25 | | **114** | | **18-30** | 18-341 | | |
| **6.** | **Инструкторская и судейская практика** | **0** | 0 | **0** | 0 | | **0** | 0 | **10** | 1-3 | **10** | | 1-3 | **10** | | 1-3 | | **10** | | **1-4** | 1-4 | | |
| 7. | **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль** | **5** | 1-3 | **10** | 1-3 | | **10** | 1-3 | **14** | 1-4 | **14** | | 1-4 | **14** | | 1-4 | | **14** | | **2-4** | 2-4 | | |
| **8.** | **Интегральная подготовка** | **46** | 17-19 | **63** | 15-17 | | **63** | 15-17 | **65** | 10-14 | **65** | | 10-14 | **65** | | 10-14 | | **66** | | **10-15** | 10-15 | | |
| **Общее количество часов в расчете на 52 недели** | | **312** | 100 | **416** | 100 | | **416** | 100 | **520** | 100 | **520** | | 100 | **520** | | 100 | | **624** | | **100** | 100 | | |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учётом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.
2. проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-­тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).
3. используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

* *перспективное,* позволяющее определить сроки реализации Программы с учётом олимпийского цикла:
* *ежегодное,* позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;
* *ежеквартальное,* позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
* *ежемесячное,* составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, медико-восстановительные и другие мероприятия.

1. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа - одна из основных задач МБУ ДО «ДЮСШ», которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов. Данный вид работы способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том. что тренер-преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно - оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки высокий профессионализм педагога способствует формированию у учащихся нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

* просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
* регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
* проведение тематических праздников;
* встречи со знаменитыми спортсменами;
* экскурсии, культпоходы в театры, на выставки, в музеи, посещение памятных мест;
* трудовые мероприятия, сборы и субботники:
* оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у детей должное отношение к запрещённым приёмам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-­волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне сформированности их морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в таблице № 6 к Программе.

**Таблица № 6**

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Периодичность  проведения |
| **1.** | **Здоровьесбережение** | | |
| 1.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умении в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  *-* формирование знаний и умений в гигиеническом обеспечении тренировки волейболистов на учебно-тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях:  *-* подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта  **Проведение:**  *-* бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о культуре здоровья, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.);  *-* спортивных мероприятий;  - инструктажей по технике безопасности;  *-*  мероприятия по антидопингу. | В течение года |
| 1.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:**  *-* формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна и отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  -формирование знаний о первичных врачебных обследованиях, регулярном врачебно ­ - педагогическом контроле, планирование и проведение учебно- тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности обучающихся;  *-* просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом): - проведение тематических лекций, бесед | 1 раз в месяц |
| 1.3. | Безопасность | **Формирование знаний:**  - по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в спортивном зале, тренажерном зале, при занятиях на улице, стадионе, спортивной площадке;  *-* по технике безопасности при выезде на спортивно-массовые, учебно-тренировочные и соревновательные мероприятия;  *-* по противопожарной безопасности (эвакуация из тренировочного здания на случай чрезвычайной ситуации);  *-* при угрозе террористических актов;  *-* по соблюдению правил дорожною движения;  *-* по мерам безопасности и правилам поведения на водоемах в зимний и летний периоды. | 1 раз в месяц |
| **2** | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 2.1 | Теоретическая подготовка | - беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, ветеранов ВОВ и труда с обучающимися;  - участие в патриотических мероприятиях, в том числе посещение музеев, выставок, памятных мест;  - просмотр кинофильмов с патриотическим сюжетом  **В рамках мероприятий формируется:**  - чувство патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою страну;  - уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн):  *-* готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в России, в родном городе и регионе.  *-* культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях | В течение года |
| 2.2 | Практическая подготовка | **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 МБУ ДО «ДЮСШ»:  - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами России, Ивановской области, г.о. Шуя:  *-* всероссийских акциях («Кросс наций». «Лыжня России» и др.):  - тематических спортивно-массовых мероприятиях (игры, эстафеты. конкурсы, соревнования и т.д.) посвящённых: «Дню народного единства». «Дню защитника отечества». «Дню Победы в ВОВ». «Дню зашиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. | В течение года |
| **3** | **Развитие творческого мышления** | | |
| 3.1. | Практическая  подготовка | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления 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.  **Участие в:**  - учебно-тренировочных занятиях, беседах, встречах, дискуссиях, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.  - просмотре и анализе (разборе) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.  - просмотре обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки:  - оформлении стендов, газет, листовок, буклетов. | В течение года |
| 3.2 | Досуговые программы с детьми в каникулярное время | Посещения выставок, кинотеатров, театров и др. | Ноябрь, Январь, Март Июнь |
| **4** | **Другое направление работы, определяемое МБУ ДО «ДЮСШ»** | | |
| 4.1. | Социальная деятельность | Флэшмобы, акции, видеоролики, фотоальбомы социальной или патриотической направленности, в результате проведения которых формируется:  *-* развитие социальной активности:  *-* создание единого социально-значимого пространства среди детей и взрослых:  *-* развитие фантазии и креативности:  - выработка умения самоорганизации;  *-* преодоление возможной скованности и боязни общественного мнения. | В течение года |
| 4.2 | Этическое воспитание | Формирование этического сознании и готовности совершать позитивные поступки:  - беседа-размышление: «Доброта и милосердие», «Человек и его предназначение», «Спешите делать добро»  - диспут: «Ты и твои друзья», «Счастье семьи»  Тренинг: «Мои качества» | В течение года |
| 4.3 | Работа с родителями, законными представителями | - родительские собрания:  - индивидуальные беседы с родителями: открытые занятия:  - публичные вручения благодарственных писем родителям спортсменов:  *-* привлечение родителей к участию в мероприятиях | В течение года |

1. План мероприятии, направленных на предотвращение допинга в спорте  
   и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил: знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта.

Допинг - запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности для достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата.

Антидопинговая деятельность формируется в двух направлениях. Первое и наиболее значимое - первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов. Второе - это информационная работа с администрацией учреждения и тренерским составом.

Круглогодично тренерско-преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой является предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещённых в спорте субстанций и методов.

В результате работы *в группах начальной подготовки* в этом направлении формируются:

* представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
* представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте (российских и международных);
* четкие ценностные морально-этические ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.
* ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Антидопинговые мероприятия *на учебно-тренировочном этапе:*

* информирование спортсменов о запрещённых веществах;
* ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
* ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
* повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья;
* ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Обучающиеся *всех этапов подготовки* знают следующие нормативные документы:

* Международный стандарт ВАДА по тестированию;
* Международный стандарт ВАДА «Запрещённый список»;
* Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

* формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг, как

заведомо нечестный способ спортивной победы, будет неприемлем;

* опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно­-тренировочный процесс;
* раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм, а также неиспользование запрещённого метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. составляется и утверждается приказом МБУ ДО «ДЮСШ» ежегодно и отражён в таблице № 7 к Программе.

**Таблица № 7**

**План антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание мероприятия (темы) и его форма** | | **Сроки проведения** | | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| 1 | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование неприменения допинга, запрещённых средств и методов среди спортсменов | | январь | | Приказ |
| 2 | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга, средств и методов, запрещённых в спорте | | февраль | | Приказ |
| 3 | **Проведение работы с лицами, проходящими спортивную подготовку, и их родителями в зависимости от этапа подготовки**  Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно не ранее, чем с 7 лет.  Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен онлайн-курс по ценностям чистого спорта | | | | |
| 3.1 | **Этап начальной подготовки** | | | | |
|  | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | | Прохождение онлайн -курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс.  https.//newrusada. | |
|  | Теоретическое занятие: «Проверка лекарственных препаратов» (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список») | 1 раз в год | | Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://1ist.rusada.ru/ | |
|  | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год | | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.  Использовать памятки для родителей  Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://1ist.rusada.ru/>  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации | |
|  | Семинары для тренеров на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил». «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой  культуры» | 1-2 раза в год | | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе | |
| 3.2 | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | |
|  | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https: . newrusada, triagonal.net |
|  | Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил». «Проверка лекарственных средств» | | 1 -2 раза гол | | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
|  | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | | 1 раз в год | | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. |
| 4 | **Проведение бесед со спортсменами всех этапов спортивной подготовки** | | | | |
| 4.1 | Что такое допинг. Исторический обзор проблемы допинга. | | февраль | | можно проводить в онлайн- формате, с показом презентации. |
| 4.2 | Последствия допинга для здоровья | | март | |
| 4.3 | Допинг и спортивная медицина | | апрель | |
| 4.4 | Запрещённые субстанции. Запрещённый список | | май. | |
| 4.5 | Ценности спорта. Честная игра | | июнь | |
| 4.6 | Организация антидопинговой работы. Процедура допинг-контроля | | сентябрь | |
| 4.7 | Наказание за нарушение антидопинговых правил | | октябрь | |
| 4.8 | Профилактика допинга. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности | | ноябрь | |
| 4.9 | Прохождение семинарского занятия для тренеров; «Вилы нарушений антидопинговых правил». «Роль тренера и родителей и процессе формирования антидопинговой культуры» | | 1 -2 раза в год | | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 5 | Мониторинг и анализ действующего законодательства | | 1 раз в квартал | |  |
| 6 | Прохождение образовательного  антидопингового онлайн курса на сайте РУСАДА лицами,  проходящими спортивную  подготовку. членами сборных команд КК. ответственными  тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами | | январь | | Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования Ссылка на образовательный курс:  https://newrusada.triagonal.net |
| 7 | Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения | | 1 раз и квартал | | Подготовка и размещение презентаций |
| 8 | Оформление информационного стенда по антидопингу в холлах учреждения | | январь сентябрь | | Подготовка и размещение наглядной информации по разделу «Антидопинг |
| 9 | Ознакомление обучающихся с общероссийскими антидопинговыми правилами с отметкой в журнале занятий | | январь | | В обязательном порядке |
| 10 | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | | перед соревнованиями | | В обязательном порядке |
| 11 | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил | | по факту | |  |

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «волейбол».

1. Планы инструкторской и судейской практики

Программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры в волейбол, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся осваивают навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

Данный раздел Программы представляет собой список тем, позволяющих ознакомить обучающихся:

* с основами организации и проведения учебно-тренировочных занятий;
* с формами проведения учебно-тренировочных занятий;
* с приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
* с основами организации и проведения официальных соревнований по волейболу;
* с особенностями работы тренеров-преподавателей по волейболу;
* с особенностями работы судей по волейболу;
* с составлением комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке;
* с судейством на учебно-тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
* с составлением комплексов упражнений по технической и тактической подготовке своего и более младшего года обучающихся;
* с проведением соревнований по волейболу;
* с выполнением обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря;
* с составлением календаря игр;
* участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр;
* первоначальные знания по методике составления документации;
* с проведением анализа соревнований для объективного оценивания своих сильных и слабых сторон.

***По инструкторской работе обучающийся последовательно осваивает такие навыки и умения, как:***

* Построение группы и подача основных команд на месте и в движении.
* Проведение разминки в группе.
* Проведение учебно-тренировочного занятия под наблюдением тренера- преподавателя.

***По судейской практике каждый обучающийся осваивает следующие навыки и умения:***

* Составление положения о проведении соревнований по волейболу.
* Знание правил игры и умение заполнять протокол.
* Знание и умение выполнять обязанности оператора табло, оператора времени.
* Участие в судействе учебных игр.
* Проведение судейства учебных игр в поле (самостоятельно).
* Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
* Постоянное совершенствование судейской практики в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Инструкторская и судейская практика вводится на учебно-тренировочном этапе, начиная с 1-го учебного тренировочного года и последующие годы подготовки, как часть учебно-тренировочного процесса.

Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены учатся объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера - преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Обучающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Обучающиеся овладевают принятой в волейболе терминологией и умеют проводить строевые и порядковые упражнения, владеют основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Выполняют обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Обучающиеся учебно-тренировочных групп 1-2 года осваивают навыки работы судейского столика (оператора табло, оператора времени), обучающиеся учебно-тренировочных групп 3,4,5 годов - навыки судейства в поле, проведения соревнований.

Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице № 8.

План инструкторской и судейской практики отражены в таблице № 9 к Программе.

**Темы для инструкторской и судейской практики  
по этапам спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
|  | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года согласно годовому учебно-тематическому плану |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований.  Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных сулей |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований |
| 2 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | Составление комплексов упражнений для развития физических качеств | В течение года согласно годовому учебно­-тематическому плану |
| Подбор упражнений для совершенствования техники. |
| Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов. |
| 3 | Освоение методики проведения учебно- тренировочных занятий по волейболу | Выполнение обязанностей тренера - преподавателя на занятиях. | В течение года согласно годовому учебно­-тематическому плану |
| Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия |
| Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий |
| Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов волейбола. |
| Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. |
| 4 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года согласно годовому учебно­-тематическому плану |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований |

**Таблица № 9**

**План инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мероприятия | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| Учебно-тренировочный этап | | | | | | | | | | | | |
| Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятии |  |  | **+** | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Участие в составлении календаря соревнований |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в составлении положения соревнований |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Изучение правил соревнований по волейболу |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Участие в судействе соревнований |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |

1. План медицинских, медико-биологических мероприятий  
   и применения восстановительных средств

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Медицинский (врачебный) контроль над юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями)» и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП):

*-* углублённое медицинское обследование (1 раз в год для групп УТ);

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы:

- наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий;

*-* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки:

- контроль над выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, питанию, режиму тренировок и отдыха, использованию восстановительных средств;

- самоконтроль спортсмена за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

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

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углублённый медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

МБУ ДО «ДЮСШ» обеспечивает контроль над своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Восстановительные средства и мероприятия

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

*Педагогические средства:*

Являются основными средствами восстановления и предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки, обеспечивают восстановление работоспособности. Педагогические средства - неотъемлемая часть рационально построенного тренировочного процесса и включают в себя:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

* варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
* оптимальное использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключения с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
* «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
* тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
* полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
* использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
* эффективную индивидуализацию тренировочных воздействий и средств восстановления;
* рациональную организацию режима дня, предусматривающую определённое время для тренировок.

Так на этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов: при планировании занятий на каждый день недели оговаривается с родителями общий режим занятий в школе, даются рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления уделяется уже большее внимание в связи с возрастанием объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, при увеличении соревновательных режимов тренировки, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Планирование объёма восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учёт индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий учитываются субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов учитывается, что вначале применяются средства общего глобального воздействия, а затем локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, даёт больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

В таблице № 10 показаны средства восстановления волейболистов на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид мероприятия** | **ЭТАП спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия** | **Периодичность проведения** |
| Медицинские мероприятия | НП | Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров | 1 раз в 12 месяцев |
| Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (для III и IV групп здоровья). | По назначению |
| Контроль прохождения дополнительных мед и ни неких осмотров перед участием в спортивных соревнованиях | По плану спортивных соревновании и мероприятий |
| УТР | Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров | 1 раз в 12 месяцев |
| Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (для III и IV групп здоровья). | По назначению |
| Контроль прохождения дополнительных медицинских осмотров перед участием в спортивных соревнованиях | По плану спортивных соревнований и мероприятий |
| Медико­биологические мероприятия | УТ | Систематический контроль состояния здоровья спортсменов (наблюдение в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки) | По расписанию тренировочных занятий |
| Восстановительные мероприятия | УТ | Применение педагогических, медико­биологических. психологических средств восстановления | По мере необходимости |
| Восстановительные учебно- ­ тренировочные сборы для участников спортивных соревнований не ниже уровня Ивановской области | По плану спортивных соревнований и мероприятий |

• основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной I или II группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

\*\* основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на учебно-тренировочном этапе является наличие у него медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ
2. Требования к результатам прохождения дополнительной  
   образовательной программы на этапах подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки:

11. 1. *На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

* получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
* формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
* овладение основами техники вида спорта «волейбол»;
* повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

* усвоение основы безопасного поведения при занятиях спортом:
* получение общих знаний об антидопинговых правилах;
* соблюдение антидопинговых правил;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

11.2. *На учебно-тренировочном этапе:*

* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;
* формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
* участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
* укрепление здоровья:
* повышение уровня физической, технической. тактической, теоретической и психологической подготовленности:

- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

* соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
* изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
* овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
* изучение антидопинговых правил;
* соблюдение и не нарушение антидопинговых правил;
* ежегодно выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
* участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвёртого года;
* достижение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд).

1. Оценка результатов освоения Программы спортивной подготовки

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

*Промежуточная аттестация* проводится с целью отслеживания уровня подготовленности спортсменов, достижения ими установленных требований к результатам освоения обучающимися программы по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки и контроля над эффективностью тренировочного процесса, а также для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой и результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Данный вид аттестации осуществляется МБУ ДО «ДЮСШ» не реже одного раза в год, по окончании каждого учебно- тренировочного года.

Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются для каждой группы обучающихся согласно графику проведения промежуточной аттестации, утверждённою приказом директора учреждения.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МБУ ДО «ДЮСШ» в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы (временной нетрудоспособности).

На основании результатов промежуточной аттестации, осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

*Итоговая аттестация* - представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы и проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. по окончании прохождения учебно-тренировочного этапа 5-го года обучения.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся и является обязательной.

Форма проведения аттестации определяется МБУ ДО «ДЮСШ» самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении аттестации, утвержденным приказом директора.

Нормативы, обязательные для выполнения при зачислении (переводе) на соответствующий этап спортивной подготовки, содержат минимальные требования по обшей физической и специальной физической подготовке.

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у обучающихся, которые включают в себя сдачу нормативов по обшей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». МБУ ДО «ДЮСШ» разработана балльная система оценки показателей (таблица № 11).

**Таблица 11**

**Бальная система оценки показателей:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результат** |  | **ИТОГО** |
| Невыполнение минимальных показателей физической и специальной подготовки по каждому нормативу | 0 баллов | 0 баллов |
| Минимальное обязательное выполнение показателей физической и специальной подготовленности | 1 балл | 1 балл |
| *При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:* | | |
| на 1 (секунду, сантиметр, количество раз) | + 1 балл | 2 балла |
| на 2 (секунды, сантиметр, количество раз) | + 2 балла | 3 балла |
| на 3 (секунды, сантиметр, количество раз) | + 3 балла | 4 балла |
| на 4 и более (секунды, сантиметр, количество раз) | + 4 балла | 5 баллов |
| *Для перевода на следующий этап необходимо набрать* | | |
| этап начальной подготовки | не менее 4 баллов | |
| учебно-тренировочный этап | не менее 8 баллов | |

Учреждение самостоятельно определяет минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать обучающемуся при (зачислении) переводе на следующий этап спортивной подготовки при условии выполнения всех нормативов по каждому виду подготовки, не ниже установленного в ФССП.

Подведение итогов выполнения контрольно-переводных нормативов (тестов) осуществляется путём суммирования баллов по упражнениям ОФП и СФП. Общая сумма баллов по выполнению показателей заносится в протокол аттестационной комиссии и утверждается председателем комиссии. На основании результатов сдачи нормативов промежуточной аттестации, а также с учётом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

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

*Контрольные нормативы -* это приёмные нормативы для зачисления в МБУ ДО «ДЮСШ», а также текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учётом уровня спортивной квалификации обучающегося.

*Контрольно-переводные нормативы -* это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учётом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Нормативные требования контрольно-переводных упражнений по видам подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах №№ 12-13, перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками - таблица № 14.

Таблица № 12

(в соответствии с приложениями

№№ 6-9 ФССП)

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** | | **Норматив свыше года обучения** | |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| ***1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»*** | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с 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 |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| ***2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»*** | | | | | | |
| 2.1 | Челночный бег 5х6 м | с | не более | | не более | |
| 12,0 | 12,5 | 11,5 | 12,0 |
| 2.2 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
| 8 | 6 | 10 | 8 |
| 2.3 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 36 | 30 | 40 | 35 |
| 26 | 20 | 30 | 25 |

Таблица № 13

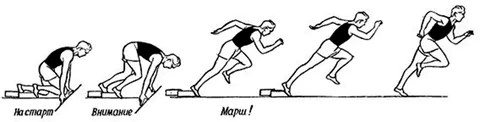
**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)** **для зачисления   
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)   
по виду спорта «волейбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши** | **девушки** |
| 1. ***Нормативы общей физической подготовки*** | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 1. ***Нормативы специальной физической подготовки***   ***для спортивной дисциплины «волейбол»*** | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м | с | не более | |
| 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 40 | 35 |
| 32 | 25 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***3.Уровень спортивной квалификации*** | | |
| 4.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | требования к уровню спортивной квалификации  не предъявляются |
| 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» |

**Методические указания к выполнению контрольных нормативов**

**Бег на 30 м. Бег на 60 м.**

****

Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов.

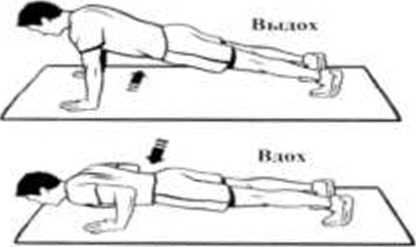
Стоя на низком старте, бегун опускается на одно колено и упирается им в дорожку, руки при этом не должны заходить за стартовую линию. Стопами он упирается в стартовые колодки - это специальные упоры для ног, необходимые для активного рывка вперёд по сигналу стартового пистолета.

По команде «Внимание!», не отрывая рук от дорожки и стоп от колодок, спортсмен поднимает таз и подаёт плечи вперёд. По команде «Марш!» обучающийся отрывает руки от пола, активно выталкивается с колодок и начинает стартовый разгон.

Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды.

Разрешается только одна попытка.

* Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

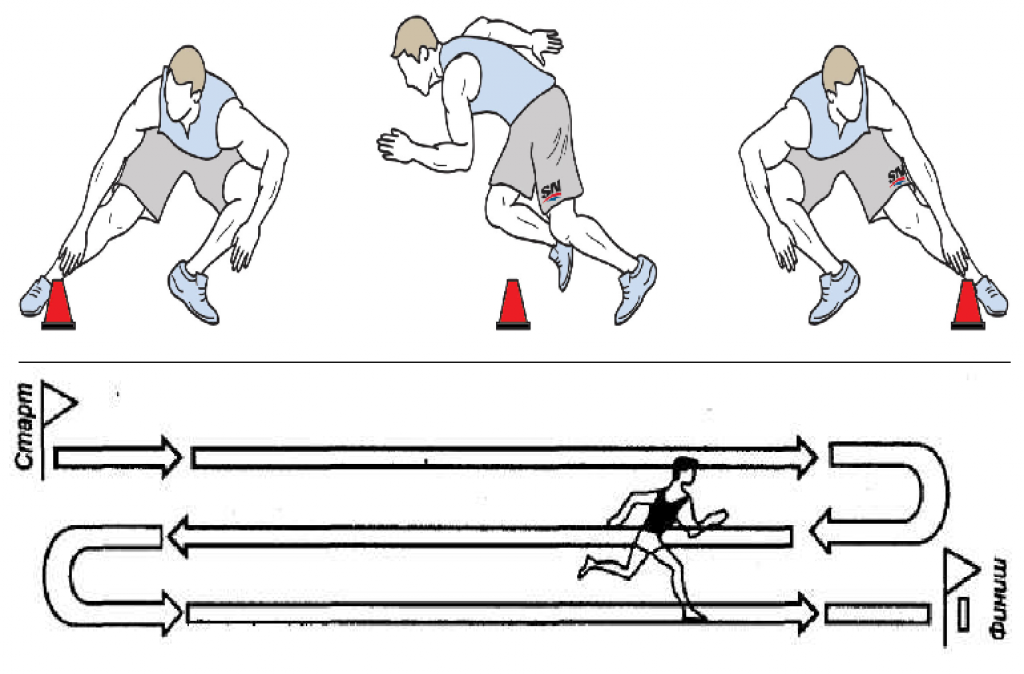
Оборудование: ровная поверхность.

Исходное положение - упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см. не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжимании, при условии правильного выполнения упражнения.

Даётся одна попытка.

* **Челночный бег 5x6 м.**

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша длиной 6 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 6 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

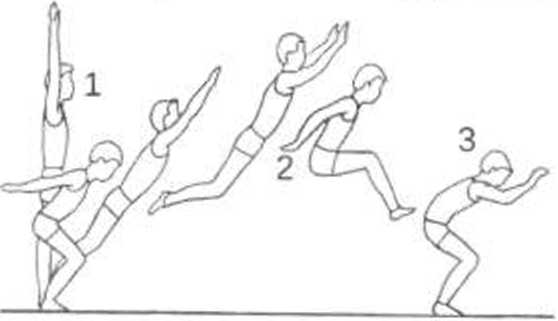


Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

* участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт):
* во время бега участник помешал рядом бегущему:
* испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Разрешается только одна попытка.

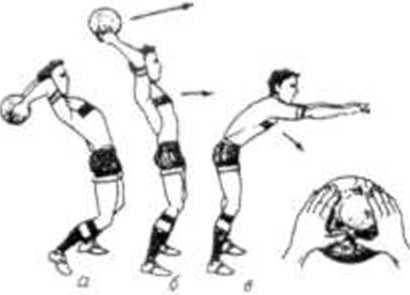
* **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**



Данный тест проводят на нескользкой поверхности. Для удобства определения результата на месте прыжков прикрепляют мерную ленту. Испытуемый становится носками к линии, от которой измеряют длину прыжка, ступни параллельно. Прыжок проводят толчком обеих ног со взмахом рук. Приземляются на обе ноги. Отсчёт (в сантиметрах) ведут по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирают мелом.

Засчитывают лучший результат из трёх попыток.

* Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя

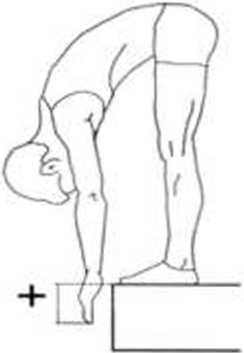


Принять стартовое положение ноги на ширине плеч, мяч взять руками вниз, занять стартовую линию.

Двумя руками из-за головы совершить бросок и забросить мяч как можно дальше.

В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток.

* Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)



Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Обучающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Засчитывают лучший результат из трёх попыток.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

* сгибание ног в коленях;
* фиксация результата пальцами одной руки;
* отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

***Методические указания по организации тестирования***

Тестирование проводится в соответствии с утверждённым Учреждением графиком сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов.

Результаты тестирования заносят в протокол, который хранится в методической части МБУ ДО «ДЮСШ». Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15- минутная разминка.

Для исполнения каждого теста предоставляется определённое количество попыток. В каждом случае даётся установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

***Примерный перечень вопросов (тестов)***

***тестирования теоретических знаний по каждому году обучения***

**Таблица № 14**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос теста** | **Ответы** | **+/-** |
|  | **Этап начальной подготовки 1-го года обучения** | |  |
| 1 | Какая страна считается родиной волейбола? | * Англия * Франция * **США**   - Канада |  |
|  | В каком году, и кто придумал волейбол? | - 1891 г - Джеймс Нейсмиг  -**1895 г.- Уильям Морган**  -1896 г. - Пьер де Кубертен |  |
| 3 | Сколько игроков от каждой команды на поле? | -5  **-6**  -7 |  |
| 4 | До скольких очков длится партия? | -21  -**25**  -30 |  |
| 5 | В каком направлении совершается переход на площадке? | * **по часовой стрелке** * против часовой стрелки * и первый и второй варианты правильные |  |
| 6 | Что означает слово «волейбол»? | * удар по мячу * **летящий мяч** * мяч в руки |  |
| 7 | Либеро в волейболе - это: | * игрок, действующий на блоке.   - **защитник, играющий на задней линии**   * нападающий игрок |  |
| 8 | Высота сетки для мужчин? | * 2,24 м * **2,43м** * 2,45 м |  |
| 9 | Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи? | -1  **-2**  -3   * без разницы |  |
| 10 | При счёте 24:24 до каких пор продолжается партия? | * кто набирает следующим очком, тот и победит * **до тех пор, пока разница не будет 2 очка** * победит тот, кто первым наберёт 30 очков |  |
|  | **Этап начальной подготовки 2-го года обучения** | |  |
| 1 | Сколько партий играется в профессиональном волейболе? | - от 2 до 3   * **от 3 до 5** * от 2 до 5 |  |
| 2 | Какой ответ не нарушает правила волейбола? | * можно ударить по мячу дважды, не считая блок. * можно наступить на линию поля во время выполнения подачи. * **можно заступить на чужую половину поля соперника одной ногой, при этом второй касаться средней линии** |  |
| 3 | Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш, не считая блока? | **- 1**  -3  - без разницы |  |
| 4 | Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля? | * **да** * нет * судья назначает спорный мяч |  |
| 5 | Укажите размеры волейбольной площадки | * 16 на 9 метров * **18 на 9 метров** * 20 на 10 метров |  |
| 6 | Какой вес волейбольного мяча? | * 240-250 грамм * **260-280 грамм** * 265-285 грамм |  |
| 7 | Какого вида подачи не существует? | - сверху  - силовой  - **двумя руками снизу** |  |
| 8 | В каком году была создана Международная федерация волейбола? | - 1941   * 1938 * **1947** * 1952 |  |
| 9 | Сколько тайм-аутов может взять команда в одной партии? | -1  -**2**  -3 |  |
| 10 | В каком году волейбол был включён в программу Олимпийских игр? | * 1955 * I960 * **1964** |  |
|  | **Этап начальной подготовки 3-го года обучения** | |  |
| 1 | С чего начинается игра в волейболе? | * **с подачи** * с передачи * с подбрасывания арбитром над сеткой   - с вбрасывания арбитром на одну из сторон |  |
| 2 | В волейболе игрок, находящийся в 1 -ой зоне, при «переходе» перемещается в зону | -3  -5  -**6** |  |
| 3 | «Либеро» в волейболе — это: | * **игрок зашиты**   -игрок нападения   * капитан команды * запасной игрок |  |
| 4 | Можно ли менять, расстановку игроков в волейболе? | * да, по указанию тренера * нет * да, по указанию судьи * **да, но только в начале каждой партии** |  |
| 5 | Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов? | * максимум 3 * максимум 8 * **максимум 6** * максимум 9 |  |
| 6 | Ошибками в волейболе считаются | * «три удара касания» * **«четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»** * игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча * мяч соприкоснулся с любой частью тела |  |
| 7 | Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течение: | * 3 секунд   - 5 секунд   * **8 секунд** * 10 секунд |  |
| 8 | Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви? | * **да** * нет * только при высокой температуре воздуха * только при высокой влажности воздуха |  |
| 9 | В каком году, последний раз мужская сборная России по волейболу становилась олимпийскими чемпионами | -2008 г.  -2004 г.   * **2012 г.** * 2016 г, |  |
| 10 | Где выполняется подача мяча? | - с площадки  - **из-за лицевой линии с любого места**  - из-за лицевой линии с угла правой стороны  -3 метра от сетки |  |
|  | **Учебно-тренировочный этап 1 года обучения** | |  |
| 1 | Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней? | * **3 спереди, 3 сзади** * 2 спереди. 4 сзади * 4 спереди 2 сзади |  |
| 2 | Укажите полный состав волейбольной команды | * 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач * 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач * 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач   - **12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач** |  |
| 3 | Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в городе: | * Мехико * Токио * **Мюнхене** * Москве |  |
| 4 | Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем? | - 8.5 м   * 10.5 м * **12.5 м** * 14.5 м |  |
| 5 | Какой удар в волейболе называется нападающим? | - любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)  - любой улар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)  - любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)  -**любой улар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)** |  |
| 6 | На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе? | - 2,.5 м  **- 3 м**  -3,5 м  -4 м |  |
| 7 | Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе? | - 12  - 18  **-24** |  |
| 8 | Что из перечисленного является запрещённым в волейболе? | * **игра без номеров**   - игра в холодную погоду в тренировочных костюмах   * игра в очках * игра босиком |  |
| 9 | Какой счёт в волейбольном матче неправильный? | -3:2  -3:1  -3:0  **-4:0** |  |
| 10 | Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков? | - 15  -20  -**25**  -30 |  |
|  | **Учебно-тренировочный этап 2 года обучения** | |  |
| 1 | Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков? | **-15**  - 17  - 20  - 21 |  |
| 2 | Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)? | -1, 2, 3  - **2, 3, 4**  - 4, 5, 6  - 1, 5, 6 |  |
| 3 | Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе? | **-1**  -2  -5 |  |
| 4 | Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников'' | * засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч * **засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч** * засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша * засчитать каждой команде пo 1 очку |  |
| 5 | Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра? | -10  -**8**  -5  -3 |  |
| 6 | Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков? | * капитан команды   - игрок, вышедший на замену   * игрок, имеющий предупреждение * **либеро** |  |
| 7 | Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвел смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время? | -2:0  -2:1  -**2:2**  - любой из вышеуказанных |  |
| 8 | Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе? | * выполнять подачу * выполнять блокирование * выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки * выходить на замену неограниченное количество раз |  |
| 9 | Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено? | * жёлтая карточка * красная карточка * жёлтая и красная карточки вместе * жёлтая и красная карточки раздельно |  |
| 10 | Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки? | * предупреждение * замечание * **удаление** * дисквалификация |  |
|  | **Учебно-тренировочный этап 3 года обучения** | |  |
|  | Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада? | -2  -3  -4  **-5** |  |
|  | Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение? | * поднять два больших пальца вверх * **скрестить руки на груди** * опустить обе руки вдоль тела * выпрямить обе руки в стороны |  |
|  | Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи? | * четвертая партия * -**четыре удара по мячу** * -время на подачу истекло   -игрок с номером четыре |  |
|  | Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи? | * обоюдная ошибка и переигровка * **конец партии или матча** * мяч «за» * ошибка при блокировании |  |
|  | Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию? | * **мяч «в площадке»** * мяч «за» * переигровка * -потеря права на подачу без засчитывания очка кому- либо |  |
|  | Какой счёт фиксируется в волейбольном матче и в каждой партии, если одна из команд считается «не явившейся»? | -0:1 и 0:1  -0:1 и 0:25  - 0:3 и 0:1  **- 0:3 и 0:25** |  |
|  | Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ... | * одной ногой   - **обеими ногами**   * без разницы |  |
|  | Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:  1) очко  2) гол  3) зона  4) пенальти  5) подсечка  6) переход  7) блок.  8) вне игры  9) партия.  10) штрафной удар | * **1, 3, 7, 9** * 1, 2, 5, 7, 10   -2, 4, 5, 6, 8  -3, 5, 6, 10 |  |
|  | Сколько ещё касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если приём мяча с подачи считать первым касанием | * одно   **-два**   * три * ни одного |  |
|  | При приёме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ... | * на сомкнутые предплечья * **на раскрытые ладони** * на сомкнутые кулаки |  |
|  | **Учебно-тренировочный этап 4 года обучения** | |  |
| 1 | Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ... | - прием игроком стойки волейболиста  - **своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения**   * своевременное сгибание и разгибание ног |  |
| 2 | При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ... | * коротким движением рук и полным выпрямлением ног * полусогнутыми руками * **полным выпрямлением рук и ног** |  |
| 3 | При приёме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить: | * **на уровне верхней части липа в 15-20 см от него** * на расстоянии 30-40 см выше головы * на уровне груди |  |
| 4 | Что не является ошибкой при приёме мяча сверху? | * приём на выставленные вперёд большие пальцы рук * приём на кисти рук, поставленные параллельно друг другу * **приём на все пальцы рук** |  |
| 5 | Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока? | * сверху двумя руками * **снизу двумя руками** * одной рукой снизу |  |
| 6 | Часто при неправильном приёме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи? | - охлаждать поврежденный сустав.   * **согревать повреждённый сустав** * обратиться к врачу |  |
| 7 | Какой подачи не существует? | * одной рукой снизу * **двумя руками снизу** * верхней прямой   -верхней боковой |  |
| 8 | До скольких очков ведется счёт в решающей (3-й или 5-й) партии? | * **до 15 очков** * до 20 очков * до 25 очков |  |
| 9 | Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в сё составе 5 человек? | * допускается * **не допускается** * допускается с согласия команды соперника |  |
| 10 | Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвёл по нему удар, то ... | * подача считается проигранной * **подача повторяется этим же игроком** * подача повторяется другим игроком этой же команды |  |
|  | **Учебно-тренировочный этап 5 года обучения** | |  |
| 1 | Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ... | * подача повторяется * **подача считается проигранной** * игра продолжается |  |
| 2 | Специальная разминка волейболиста включает в себя... | * **беговые упражнения** * упражнения с мячом * силовые упражнения |  |
| 3 | При каком счёте может закончиться игра в первой партии? | * 15:13 * 25:26   -**27:29** |  |
| 4 | Стойка волейболиста помогает игроку: | * **быстро переместиться «под мяч»** * следить за полётом мяча   - выполнить нападающий удар |  |
| 5 | Может ли игрок в 3 зоне принять мяч после подачи? | -нет, не может  -мяч могут принять только игроки 5, 6 и 1 зоны  - **да, может** |  |
| 6 | Игрок какой зоны выполняет подачу? | -6  -**1**  -2  -5 |  |
| 7 | Игроки каких зон могут принимать участие в блоке (ставить групповой блок)? | * 1, 2, 3 * **2, 3, 4** * 3, 4, 5 |  |
| 8 | Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ... | * подача повторяется * **игра продолжается** * подача считается проигранной |  |
| 9 | Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приёме мяча сверху в волейболе? | * круг * **треугольник** * трапецию   - ромб |  |
| 10 | Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает.... | * **подающий делает удар по мячу, вводя его в игру** * мяч, коснувшийся рук игрока   - мяч, находящийся в пределах площадки  - мяч в руках подающего игрока |  |

*Примечание.* За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Для перевода на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», обучающемуся необходимо набрать не менее 7 баллов.

1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Рабочая программа - нормативный документ, определяющий организацию образовательного процесса в МБУ ДО «ДЮСШ» по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Рабочая программа - это индивидуальный инструмент тренера – преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определённой группы обучающихся, формы, методы и приёмы организации учебно-тренировочного процесса, с целью получения результатов обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Рабочая программа как компонент Программы МБУ ДО «ДЮСШ» является средством фиксации содержания образования, планируемых результатов, системы оценок на уровне спортивной подготовки, предусмотренных учебным планом, с учётом преемственности на спортивных этапах.

Рабочая программа разрабатывается по каждому спортивному этапу группой тренеров-преподавателей или тренером-преподавателем индивидуально в соответствии с реализуемой Программой.

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

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса спортивной подготовки является учебно-тренировочное занятие.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий сформирован по каждому этапу спортивной подготовки с учётом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возрастных, морфофункциональных, психоэмоциональных особенностей спортсменов, возможностей тренерского потенциала, а также особенностей усвоения обучающимися всех разделов Программы.

Программный материал включает перечень тем по содержанию всех видов подготовки обучающихся на всех этапах становления спортсмена. Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учётом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учётом выполнения запланированных в предыдущем сезоне задач по видам спортивной подготовки.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, 1-й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

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

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

Основное внимание в первый год обучения уделяется физической и технической подготовке юных волейболистов. На протяжении годичного цикла удельный вес отдельных видов подготовки изменяется. Если в начале года превалирует физическая подготовка, объём которой может доходить до 60-70% всего времени, то в начале второй половины года, примерно соответствующей по времени соревновательному периоду в старших возрастных группах, рекомендуется увеличение количества часов, отводимых в недельном цикле на техническую, тактическую и интегральную подготовку. При проведении сбора в спортивно-оздоровительном лагере рекомендуется значительное увеличение количества тренировочных часов в неделю, причём, особенно увеличивается удельный вес технической и интегральной подготовки.

**Техническая подготовка**

Техника нападения

1. *Перемещения и стойки.*

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

1. *Передачи.*

Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой - на месте и после перемещения различными способами, с набрасыванием партнёра - 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 партнёра.

1. *Отбивание мяча* кулаком через сетку в непосредственной близости от неё: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
2. *Подачи.*

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

1. *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, подброшенному партнёром; удар с передачи.

Техника зашиты

*Перемещения и стойки.*

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

1. Приём сверху двумя руками: приём мяча после отскока от стены, после броска партнёром через сетку, приём нижней прямой подачи.
2. Приём снизу двумя руками: приём подвешенного мяча, наброшенного партнёром - на месте и после перемещения: в парах направляя мяч вперёд вверх, над собой: «жонглирование» стоя, на месте и в движении, приём подачи и передача в зону нападения.
3. 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.

*Тактическая подготовка*

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

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного через сетку соперником, при блокировании, при страховке партнёра: выбор способа приёма мяча от соперника.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приёме подачи и передаче.
3. Командные действия: расположение игроков при приёме подачи, при системе игры «углом вперёд».

*Интегральная подготовка*

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

*Теоретическая подготовка*

1. Физическая культура и спорт в современном обществе.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».
3. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
4. Гигиенические основы физической культуры и спорта.
5. Режим дня. Закаливание организма. Здоровый образ жизни.
6. Основы спортивного питания.
7. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
8. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.
9. Травматизм в волейболе.
10. Развитие основных физических качеств на занятиях волейболом.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, 2-3-й ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

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

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

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объёма 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 определённых этапах годичного цикла.

*Техническая подготовка*

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 приёмов.

1. 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.

1. Отбивание кулаком у сетки в прыжке на сторону соперника.
2. Подачи.

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

1. Нападающие удары.

Удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнёром; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. удар из зоны 2 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 приёмами в защите и нападении.
3. Приём сверху двумя руками: приём мяча, наброшенного партнёром через сетку: в парах, направленного ударом, с выпадом в сторону с перекатом на спину и бедро, приём прямой нижней подачи.
4. Приём снизу двумя руками: приём мяча, наброшенного партнёром через сетку: в парах, направленного ударом, во встречных колоннах, в стену над собой поочерёдно, приём 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, тоже, блокирование в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу.

*Тактическая подготовка*

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 приёмом подачи.
2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2: взаимодействие при приёме подачи и передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии, приём подачи и первая передача в зону 4 и 2, приём подачи в зону 2 и передача в зону 3 и 4.

Тактика защиты

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

*Интегральная подготовка*

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

*Теоретическая подготовка*

1. История развития волейбола.
2. Достижения волейболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.
3. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.
4. Закаливание организма.
5. Режим дня и питание обучающихся..
6. Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.
7. Оборудование и спортивный инвентарь по волейболу.
8. Требования техники безопасности при занятиях волейболом.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП, 1-2-й ГОДЫ ПОДГОТОВКИ**

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

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

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

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

*Техническая подготовка*

Техника нападения

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки: сочетание способов перемещения с остановками, прыжками, техническими приёмами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лёжа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений: чередование по высоте и расстоянию: из глубины площадки к сетке: стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро: в прыжке.
3. Подачи: нижняя на точность, верхняя прямая 10-15 попыток, на точность в дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования на количество и точность.
4. Нападающие удары: прямой удар сильнейшей рукой из зон 4.3.2 с различной по высоте и расстоянию передачу сетки и из глубины площадки; прямой удар слабейшей рукой с переводом.

Техника зашиты

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падения - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приёмами зашиты.
2. Приём 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: приём отскочившего от сетки мяча.
3. Блокирование: одиночные в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром и с передач: блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте: блокирование удара с переводом в право, поочерёдно прямых и с переводом.

*Тактическая подготовка*

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 зашиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приёме подач, при блокировании, при страховке партнёра, блокирующих, нападающих: выбор способа приёма мяча от обманных приёмов, от нападающих ударов: блокирование определённого направления.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при приёме подаче, нападающих ударов обманных приемов: взаимодействие игроков передней линии при выполнении блокирования, при приёме нападающих ударов и обманов.
3. Командные действия: расположение игроков при приёме подачи: системе игры «утлом вперёд» с применением групповых действий, изученных ранее.

*Интегральная подготовка*

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приёмам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнений изученных технических приёмов.
3. Чередование технических приёмов 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 приёмов.
6. Изученные игры с заданиями.
7. Контрольные и календарные игры.

*Теоретическая подготовка*

1. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по волейболу и другим видам спорта.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Правила соревнований, планирование и организация проведения соревнований.
4. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий дл индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.
5. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений волейболиста.
6. Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП, 3-й ГОД ПОДГОТОВКИ**

На третьем году обучения занимающиеся достигают достаточно высокого уровня физической подготовленности, прочно овладевают основами техники и тактики игры, приобретают определённые игровые навыки, что позволяет ставить вопрос о достижении в определённые сроки годичного цикла высокой спортивной формы. Поэтому, с третьего года обучения вводится периодизация учебно-тренировочного процесса.

Занятия проводятся не менее 4 раз в неделю и продолжительность некоторых из них увеличивается.

*Техническая подготовка*

Техника нападения

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

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: сочетания способов перемещений, падений и стоек с техническими приёмами игры в защите; сочетания с падениями остановками и выполнением приёмов мяча.
2. Приём 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 приёмов мяча в зависимости от направления и скорости полёта 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 вдвоём ударов по ходу.

*Тактическая подготовка*

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 приёма, 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 приёме 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 зашиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приёме подачи различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке: при страховке партнёра, принимающего мяч, блокирующего, нападающего: выбор способа приёма мяча в доигровке и при обманных приёмах нападения: зонное блокирование.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме 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 приёме подач в дальние и ближние зоны, после приёма игроки передней линии меняются между собой местами: система игры при приёме мяча от соперника «углом вперёд»; переключение защитных действий к нападающим со второй передачи через игрока передней линии.

*Интегральная подготовка*

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

*Теоретическая подготовка*

1. Основы спортивной подготовки.
2. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по волейболу и другим видам спорта.
3. Основы техники и тактики волейбола.
4. Правила соревнований, планирование и организация проведения соревнований.
5. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.
6. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений волейболиста. Страховка и помощь.
7. Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка.
8. Основы спортивного питания для волейболиста.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП, 4-й ГОД ПОДГОТОВКИ**

На четвёртом 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 объёмов 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 приёмами техники и тактическими действиями создаёт благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях.

*Техническая подготовка*

Техника нападения

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

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

1. 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. Приём мяча: сверху, снизу двумя руками от нападающих ударов средней силы на точность, снизу одной рукой после перемещения.

*Тактическая подготовка*

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 приёма, вышедшего после замены; передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действие руками, туловищем: чередование способов нападающего улара.
2. 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.
3. Командные действия: система игры через игрока передней линии приём 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 приёме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке; при страховке партнёра, принимающего мяч, блокирующего, нападающего: выбор способа приёма мяча в доигровке и при обманных приёмах нападения: зонное блокирование.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при групповом блокировании: страховка игроков, принимающих «грудные мячи», игроков задней и передней линии; игрока зоны 6 с блокирующими; зон 5 и I с блокирующими.
3. Командные действия: расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий и в условиях чередования нападающих действий: переключение в вариантах построения системы «углом вперёд» и «углом назад» в соответствии с характером нападающих действий.

*Интегральная подготовка*

1. Совершенствование навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий.
2. Переключение выполнения технических приёмов 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.

*Теоретическая подготовка*

1. Основы психологической готовности спортсмена.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по волейболу и другим видам спорта.
4. Основы техники и тактики волейбола.
5. Правила соревнований, планирование и организация проведения соревнований.
6. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов
7. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений волейболиста. Страховка и помощь.
8. Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка.

**УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП, 5-й ГОД ПОДГОТОВКИ**

Отличительной особенностью пятого года обучения является логическое продолжение работы всех предыдущих годов обучения. Основное внимание по- прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке обучающихся, 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 приёмов и тактических действий.

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

Техническая подготовка

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 приёмами нападения.
2. Передачи мяча: сверху двумя руками различной по расстоянию высоте, из глубины площадки для нападающего удара, стоя лицом или спиной в направлении передачи: с отвлекающими действиями; в прыжке после имитации нападающего удара; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.
3. Подачи: верхняя прямая в ближние и дальние зоны, на силу и точность: планирующая подача; чередование способов подач при моделировании сложных условий на фоне утомлений.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар по ходу из зон 4, 3, 2 с различных передач; с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар с передач за голову: удар слабейшей 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 приёмами игры в защите: способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием.
2. Приём мяча: сверху и снизу двумя руками последующим падением, приём снизу с последующим падением на грудь; чередование способов приёма в зависимости от направления и скорости полёта мяча, средства нападения.
3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу; ударов с переводом вправо и влево: групповое блокирование ударов по ходу с переводом вправо и влево;
4. Сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

*Тактическая подготовка*

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 вперёд и передачи назад; имитации передачи назад и передачи вперёд; 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 I 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 - приём 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 приёма 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 приёме мяча от нападающих ударов; при системе зашиты «углом вперёд»; крайних защитников на страховке с блокирующими игроками.
3. Командные действия: расположение игроков при системе «углом вперёд» и «углом назад»; варьирование действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником.

*Интегральная подготовка*

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

*Теоретическая подготовка*

1. Единая спортивная квалификация.
2. Специальные методы регуляции психических состояний волейболиста. Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке волейболиста.
3. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.
4. Освоение символов для регистрации технико-тактических действий волейболиста в условиях игры.
5. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.
6. Режим дня накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные игры с учётом индивидуальных особенностей возможных противников.
7. Схемы разучивания и совершенствования техники игры. Основы спортивной подготовки отдельным технико-техническим действиям.
8. Гигиеническое обеспечение тренировки волейболистов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, низких температур, в горных условиях. Физиологические основы закаливания разреженным воздухом в горах и барокамерах.

***Общая физическая подготовка (ОФП)***

Физическая подготовка слагается 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 учётом возраста занимающихся и специфики волейбола.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, лёгкой 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 (верёвочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперёд 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 высокою 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 приёмы 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.

***Специальная физическая подготовка (СФП)***

СФП направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Её 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 приёма и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лёжа, 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, закреплённому на амортизаторах, многократные выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра;
* 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 партнёром через сетку.

1. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по виду спорта «волейбол» составлен по этапам спортивной подготовки, включает темы по теоретической подготовке и представлен в таблицах № 15-19 к Программе.

**Таблица № 15**

**Учебно-тематический план**

**ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы спортивной подготовки** | **Общее количество**  **часов в год** | | |
| **Всего** | **Теоретические**  **занятия** | **Тренировочный процесс** |
|  | **1.Общая физическая подготовка (ОФП)** | **94** |  | **94** |
| 1 | Строевые упражнения | 7 |  | 7 |
| 2 | Различные виды передвижений, прыжков | 8 |  | 8 |
| 3 | Упражнения для рук и плечевого пояса | 8 |  | 8 |
| 4 | Упражнения для мышц ног | 8 |  | 8 |
| 5 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 8 |  | 8 |
| 6 | Упражнения для шеи и туловища | 7 |  | 7 |
| 7 | Упражнения для развития общей выносливости | 8 |  | 8 |
| 8 | Упражнения для развития силы | 7 |  | 7 |
| 9 | Упражнения для развития быстроты | 8 |  | 8 |
| 10 | Упражнения для развития ловкости | 8 |  | 8 |
| 11 | Упражнения для развития гибкости | 8 |  | 8 |
| 12 | Подвижные и спортивные игры | 9 |  | 9 |
|  | **2.Специальная физическая подготовка (СФП)** | **70** |  | **70** |
| 1 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 18 |  | 18 |
| 2 | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения атакующих и защитных элементов | 17 |  | 17 |
| 3 | Упражнения для развития игровой ловкости | 17 |  | 17 |
| 4 | Упражнения для развития специальной выносливости | 18 |  | 18 |
|  | **3.Техническая подготовка (ТехП)** | **56** |  | **56** |
| 1 | *Техника нападения:* |  |  |  |
| 1.1 | Техника передвижения | 14 |  | 14 |
| 1.2 | Техника игры в нападении и подаче | 14 |  | 14 |
| 2 | *Техника защиты:* |  |  |  |
| 2.1 | Техника передвижения | 14 |  | 14 |
| 2.2 | Техника игры в защите | 14 |  | 14 |
|  | **4.Теоретическая подготовка (ТеорП)** | **10** | **10** |  |
| 1 | Физическая культура и спорт в современном обществе | 1 | 1 |  |
| 2 | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спирта «волейбол» | 1 | 1 |  |
| 3 | Правила повеления в спортивном зале и на спортивных площадках | 1 | 1 |  |
| 4 | Гигиенические основы физической культуры и спорта | 1 | 1 |  |
| 5 | Режим дня. Закаливание организма. Здоровый образ жизни | 1 | 1 |  |
| 6 | Основы спортивного питания | 1 | 1 |  |
| 7 | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 1 | 1 |  |
| 8 | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 1 | 1 |  |
| 9 | Травматизм в волейболе | 1 | 1 |  |
| 10 | Развитие основных физических качеств на занятиях волейболом | 1 | 1 |  |
|  | **5.Тактическая подготовка (ТактП)** | **19** |  | **19** |
| 1 | Тактика нападения | 10 |  | 10 |
| 2 | Тактика защиты | 9 |  | 9 |
|  | **6.Психологическая подготовка (ПП)** | **8** |  | **8** |
| 1 | Развитие процессов восприятия | 2 |  | 2 |
| 2 | Развитие внимания; объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения | 2 |  | 2 |
| 3 | Развитие способности управлять своими эмоциями | 2 |  | 2 |
| 4 | Развитие волевых качеств | 2 |  | 2 |
|  | **7.Медицинские, медико-биологические (ММБ.М), восстановительные мероприятия (ВМ), тестирование и контроль (ТиК)** | **5** |  | **5** |
| 1 | Прохождение УМО | 2 |  | 2 |
| 2 | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии | 1 |  | 1 |
| 3 | Тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки | 2 |  | 2 |
|  | **8.Интегральная подготовка (ИнтП)** | **46** |  | **46** |
| 1 | Упражнения для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приёмов | 13 |  | 13 |
| 2 | Эстафеты с выполнением сочетании элементов техники | 15 |  | 15 |
| 3 | Подвижные игры, подготовительные к волейболу | 10 |  | 10 |
| 4 | Тренировочные игры по упрощённым правилам | 8 |  | 8 |
|  | **9.Участие в соревнованиях (УчСпСор)** | **4** |  | **4** |
|  | **ИТОГО** | **312** | **10** | **312** |

Таблица № 16

Учебно-тематический план  
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы спортивной подготовки** | **Общее количество**  **часов в год** | | |
| **Всего** | **Теоретические**  **занятия** | **Тренировочный процесс** |
|  | **1.Общая физическая подготовка (ОФII)** | **113** |  | **113** |
| 1 | Строевые упражнения | 6 |  | 6 |
| 2 | Различные виды передвижений, прыжков | 12 |  | 12 |
| 3 | Упражнения для рук и плечевого пояса | 9 |  | 9 |
| 4 | Упражнения для мышц ног | 10 |  | 10 |
| 5 | Упражнения для шеи и туловища | 9 |  | 9 |
| 6 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 11 |  | 11 |
| 7 | Упражнения для развития обшей выносливости | 9 |  | 9 |
| 8 | Упражнения для развития силы | 9 |  | 9 |
| 9 | Упражнения для развития быстроты | 11 |  | 11 |
| 10 | Упражнения для развития ловкости | 11 |  | 11 |
| 11 | Упражнения для развития гибкости | 9 |  | 9 |
| 12 | Подвижные и спортивные игры | 8 |  | 8 |
|  | **2.Специальная физическая подготовка (СФП)** | **50** |  | **50** |
| 1 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 13 |  | 15 |
| 2 | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения атакующих и защитных элементов | 13 |  | 14 |
| 3 | Упражнения для развития игровой ловкости | 13 |  | 15 |
| 4 | Упражнения для развития специальной выносливости | 12 |  | 14 |
|  | **3.Техническая подготовка (TexП)** | **97** |  | **97** |
| 1 | *Техника нападения:* |  |  |  |
| 1.1 | Техника передвижения | 24 |  | 24 |
| 1.2 | Техника нападения и подачи | 25 |  | 25 |
| 2 | *Техника защиты:* |  |  |  |
| 2.1 | Техника передвижения | 24 |  | 24 |
| 2.2«■•а\* | Техника игры на блоке и в защите | 24 |  | 24 |
|  | **4.Теоретическая подготовка (ТеорП)** | **12** | **12** |  |
| 1 | История развития волейбола | 1 | 1 |  |
| 2 | Достижения волейболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. | 1 | 1 |  |
| 3 | Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. | 2 | 2 |  |
| 4 | Закаливание организма | 2 | 2 |  |
| 5 | Режим дня и питание обучающихся | 1 | 1 |  |
| 6 | Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности | 2 | 2 |  |
| 7 | Оборудование и спортивный инвентарь по волейболу | 1 | 1 |  |
| 8 | Требования техники безопасности при занятиях волейболом | 2 | 2 |  |
|  | **5.Тактическая подготовка (ТактП)** | **51** |  | **42** |
| 1 | *Тактика нападения:* |  |  |  |
| 1.1 | индивидуальные действия игрока без мяча | 10 |  | 6 |
| 1.2 | групповые действия | 9 |  | 8 |
| 1.3 | командные действия | 8 |  | 7 |
| 2 | *Тактика защиты:* |  |  |  |
| 2.1 | индивидуальные действия | 8 |  | 7 |
| 2.2 | групповые действия | 8 |  | 7 |
| 2.3 | командные действия | 8 |  | 7 |
|  | **6.Психологичсская подготовка** | **16** |  | **16** |
| 1 | Правила поведения в спортивном коллективе | 3 |  | 3 |
| 2 | Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения | 3 |  | 3 |
| 3 | Развитие способности управлять своими эмоциями | 3 |  | 3 |
| 4 | Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения | 4 |  | 4 |
| 5 | Развитие волевых качеств | 3 |  | 3 |
|  | **7.Медицинские, медико-биологическне (ММБМ), восстановительные мероприятия (ВМ),**  **тестирование и контроль (ТнК)** | **10** |  | **10** |
| 1 | Прохождение УМО | 3 |  | 3 |
| 2 | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии | 3 |  | 3 |
| 3 | Тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки | 4 |  | 4 |
|  | **8.Интегральная подготовка (ИнтП)** | **63** |  | **63** |
| 1 | Упражнения для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приёмов | 16 |  | 16 |
| 2 | Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники | 13 |  | 13 |
| 3 | Подвижные игры, подготовительные к волейболу | 15 |  | 15 |
| 4 | Учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций. | 19 |  | 19 |
|  | **9.Участие в соревнованиях (УчСпСор)** | **4** |  | **4** |
|  | **итого** | **416** | **16** | **400** |

Таблица № 17

Учебно-тематический план  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА  
1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы спортивной подготовки** | **Общее количество**  **часов в год** | | |
| **Всего** | **Теоретические**  **занятия** | **Тренировочный процесс** |
|  | **1.Общая физическая подготовка (ОФП)** | **113** |  | **113** |
| 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса | 11 |  | 11 |
| 2 | Упражнения для мышц ног | 13 |  | 13 |
| 3 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 13 |  | 13 |
| 4 | Упражнения для развития скоростной выносливости | 11 |  | 11 |
| 5 | Упражнения для развития силы | 10 |  | 10 |
| 6 | Упражнения для развития быстроты | 12 |  | 12 |
| 7 | Упражнения для развития координации | 10 |  | 10 |
| 8 | Упражнения для развития гибкости | 13 |  | 13 |
| 9 | Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата | 11 |  | 11 |
| 10 | Упражнения для формирования правильной осанки | 9 |  | 9 |
|  | **2.Специальная физическая подготовка (СФП)** | **68** |  | **68** |
| 1 | Упражнения для развития специальной выносливости | 11 |  | 11 |
| 2 | Упражнения для развития специфической координации | 11 |  | 11 |
| 3 | Упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники | 12 |  | 12 |
| 4 | Упражнения для совершенствования владения мячом | 12 |  | 12 |
| 5 | Выполнение технических элементов на фоне утомления | 11 |  | 11 |
| 6 | Упражнения для развития быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия | 11 |  | 11 |
|  | **3.Техническая подготовка (ТехП)** | **120** |  | **120** |
| 1 | *Техника нападения:* |  |  |  |
| 1.1 | Техника передвижения | 30 |  | 30 |
| 1.2 | Техника владения мячом при нападении и в игре на блоке | 30 |  | 30 |
| 2 | *Техника защиты:* |  |  |  |
| 2.1 | Техника передвижения | 30 |  | 30 |
| 2.2 | Техника овладения мячом при игре в защите и на блоке | 30 |  | 30 |
|  | **4.Теоретическая подготовка (ТеорП)** | **25** | **25** |  |
| 1 | Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по волейболу и другим видам спорта. | 3 | 3 |  |
| 2 | Основы техники и тактики волейбола. | 5 | 5 |  |
| 3 | Правила соревнований, планирование и организация проведения соревнований. | 5 | 5 |  |
| 4 | Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов | 4 | 4 |  |
| 5 | Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений волейболиста. | 4 | 4 |  |
| 6 | Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и лапа формирования двигательного навыка. | 4 | 4 |  |
|  | **5.Тактическая подготовка (ТактII)** | **60** |  | **60** |
| 1 | *Тактика нападения:* |  |  |  |
| 1.1 | индивидуальные действия игрока без мяча | 10 |  | 10 |
| 1.2 | групповые действия с мячом | 10 |  | 10 |
| 1.3 | командные действия с мячом | 10 |  | 10 |
|  | *Тактика защиты:* |  |  |  |
| 1.1 | индивидуальные действия без мяча | 10 |  | 10 |
| 1.2 | групповые действия с мячом | 10 |  | 10 |
| 1.3 | командные действия с мячом | 10 |  | 10 |
|  | **6.Психологическая подготовка (ПП)** | **19** |  | **19** |
| 1 | Осознание игроками задач на предстоящую игру. | 4 |  | 4 |
| 2 | Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещённость, температура и т.п.) | 3 |  | 3 |
| 3 | Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой | 3 |  | з |
| 4 | Развитие тактического мышления, памяти | 4 |  | 4 |
| 5 | Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учётом этих особенностей | 5 |  | 5 |
|  | **7.Инструкторская и судейская практика (ИП, СП)** | **10** | **1** | **9** |
| 1 | Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов волейбола | 1 | 1 |  |
| 2 | Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия | 3 |  | 3 |
| 3 | Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий | 2 |  | 2 |
| 4 | Умение заполнять протокол игры | 2 |  | 2 |
| 5 | Знание и умение выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчёта времени для броска | 2 |  | 2 |
|  | **8.Медицинские, медико-биологические (М,МБМ),**  **восстановительные мероприятия (ВМ),**  **тестирование и контроль (ТнК)** | **14** |  | **14** |
| 1 | Прохождение УМО согласно графику 1 раз в год | 5 |  | 5 |
| 2 | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии | 5 |  | 5 |
| 3 | Тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки | 4 |  | 4 |
|  | **9.Интегральная подготовка (ИнтП)** | **65** |  | **65** |
| 1 | Упражнения для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приёмов | 10 |  | 10 |
| 2 | Переключения при выполнении технических приёмов нападения, защиты, нападения и защиты | 10 |  | 10 |
| 3 | Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите | 11 |  | 11 |
| 4 | Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники | 9 |  | 9 |
| 5 | Контрольные игры для подготовки к соревнованиям | 12 |  | 12 |
| 6 | Учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций | 13 |  | 13 |
|  | **10.Участие в соревнованиях (УчСпСор)** | **26** |  | **26** |
|  | **ИТОГО** | **520** | **26** | **494** |

Таблица № 18

Учебно-тематический план  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА  
4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы спортивной подготовки** | **Общее количество**  **часов в год** | | |
| **Всего** | **Теоретические**  **занятия** | **Тренировочный процесс** |
|  | **1.Общая физическая подготовка (ОФП)** | **124** |  | **124** |
| 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса | 12 |  | 12 |
| 2 | Упражнения для мышц ног | 13 |  | 13 |
| 3 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 13 |  | 13 |
| 4 | Упражнения для развития скоростной выносливости | 13 |  | 13 |
| 5 | Упражнения для развития силы | 12 |  | 12 |
| 6 | Упражнения для развития быстроты | 12 |  | 12 |
| 7 | Упражнения для развития координации | 14 |  | 14 |
| 8 | Упражнения для развития гибкости | 12 |  | 12 |
| 9 | Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата | 13 |  | 13 |
| 10 | Упражнения для формирования правильной осанки | 10 |  | 10 |
|  | **2.Специальная физическая подготовка (СФП)** | **90** |  | **90** |
| 1 | Упражнения для развития специальной выносливости | 15 |  | 15 |
| 2 | Упражнения для развития специфической координации | 15 |  | 15 |
| 3 | Упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники | 17 |  | 17 |
| 4 | Упражнения для совершенствования владения мячом | 15 |  | 15 |
| 5 | Выполнение технических элементов на фоне утомления | 14 |  | 14 |
| 6 | Упражнения для развития быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия | 14 |  | 14 |
|  | **3.Техническая подготовка (ТехП)** | **174** |  | **174** |
| 1 | *Техника нападения:* |  |  |  |
| 1.1 | **Техника передвижения** | 44 |  | 44 |
| 1.2 | Техника владения мячом при нападении и подаче | 43 |  | 43 |
| 2. | *Техника защиты:* |  |  |  |
| 2.1 | Техника передвижения | 44 |  | 44 |
| 2.2 | Техника овладения мячом при защите и в игре на блоке | 43 |  | 43 |
|  | **4.Теоретическая подготовка (ТеорП)** | **23** | **23** |  |
| 1 | Основы психологической готовности спортсмена | 2 | 2 |  |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 |  |
| 3 | Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по волейболу и другим вилам спорта. | 3 | 3 |  |
| 4 | Основы техники и тактики волейбола. | 5 | 5 |  |
| 5 | Правила соревнований, планирование и организация проведения соревнований. | 3 | 3 |  |
| 6 | Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов. | 3 | 3 |  |
| 7 | Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений волейболиста. Страховка и помощь. | 3 | 3 |  |
| 8 | Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка. | 3 | 3 |  |
|  | **5.Тактическая подготовка (ТакгП)** | **75** |  | **75** |
| 1 | *Тактика нападения:* |  |  |  |
| 1.1. | индивидуальные действия игрока без мяча | 12 |  | 12 |
| 1.2. | групповые действия с мячом | 13 |  | 13 |
| 1.3 | командные действия с мячом | 12 |  | 12 |
| 2 | *Тактика защиты:* |  |  |  |
| 2.1 | индивидуальные действия без мяча | 13 |  | 13 |
| 2.2 | групповые действия с мячом | 13 |  | 13 |
| 2.3 | командные действия с мячом | 12 |  | 12 |
|  | **6.Психологическая подготовка (ПП)** | **16** |  | **16** |
| 1 | Осознание игроками задач на предстоящую игру | 6 |  | 6 |
| 2 | Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещённость, температура и т.п.) | 2 |  | 2 |
| 3 | Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой | 3 |  | 3 |
| 4 | Развитие тактического мышления, памяти | 2 |  | 2 |
| 5 | Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учётом этих особенностей | 3 |  | 3 |
|  | **7.Инструкторская и судейская практика (ИII и СП)** | **10** | **1** | **9** |
|  | Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов волейбола | 1 | 1 |  |
|  | Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия | 3 |  | 3 |
|  | Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий | 2 |  | 2 |
|  | Умение заполнять протокол игры | 2 |  | 2 |
|  | Знание и умение выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска | 2 |  | 2 |
|  | **8.Медицинские, медико-биологические (М, МБМ),**  **восстановительные мероприятия (ВМ),**  **тестирование и контроль (ТнК)** | **14** |  | **14** |
|  | Прохождение УМО согласно графику 1 раз в год | 5 |  | 5 |
|  | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии | 5 |  | 5 |
|  | Тестирование и контроль для перевода наследующий этап подготовки | 4 |  | 4 |
|  | **9.Интегральная подготовка (ИнтП)** | **66** |  | **66** |
| 1 | Упражнения для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов | 9 |  | 9 |
| 2 | Переключения при выполнении технических приёмов нападения, зашиты, нападения и защиты | 9 |  | 9 |
| 3 | Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите | 10 |  | 10 |
| 4 | Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники | 9 |  | 9 |
| 5 | Контрольные игры для подготовки к соревнованиям | 10 |  | 10 |
| 6 | Учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций | 19 |  | 19 |
|  | **10.Участие в соревнованиях (УчСпСор)** | **32** |  | **32** |
|  | **ИТОГО** | **624** | **24** | **600** |

ПРИМЕРНЫЙ годовой учебно-тренировочный план  
на этане начальной подготовки 1 года обучения, рассчитанный на 52 недели

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Содержание**  **занятий** | | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | | Всего часов |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **нюнь** | | **июль** | **август** |
| **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | | **час** | **час** |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | | 8 | 8 | 94 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | | 6 | 6 | 70 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | | 0 | 0 | 4 |
| 4 | Техническая подготовка | | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | | 5 | 4 | 56 |
| 5 | Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка | | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | | 3 | 3 | 37 |
| 6 | Инструкторская практика и судейская практика | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 2 | | 0 | 0 | 5 |
| 8 | Интегральная подготовка | | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 0 | 1 | | 4 | 5 | 46 |
| 9 | В том числе самостоятельная работа из строк 1, 5, 6, 7: | ОФП | Самостоятельная подготовка составляет нс менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | |  |
| Теория |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |
| Восстановительные мероприятия |  |
| 10 | Объем тренировочной нагрузки в неделю (час) | | 6 | | | | | | | | | | | | |  |
| 11 | Всего объем часов в месяц, год | | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | | 26 | **312** |

* Примечание ВЫХОДНЫЕ И ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ УСТАНАВЛИВАЮТСЯ СОГЛАСНО УТВЕРЖДЕННОМУ КАЛЕНДАРЮ НА ГОД.
* Тренировки проводятся согласно утвержденному расписанию
* Сроки проведения медицинских мероприятий могут меняться и планироваться согласно утвержденному плану на гол
* Сроки проведения промежуточного контроля могут меняться согласно утвержденному плану на год.
* Тренировочные сборы и участие в соревнованиях планируются в соответствии с перечнем тренировочных сборов с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий

ПРИМЕРНЫЙ годовой учебно-тренировочный план  
на этане начальной подготовки 2, 3 года обучения, рассчитанный на 52 недели

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Содержание**  **занятий** | | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | | Всего часов |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **нюнь** | | **июль** | **август** |
| **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | | **час** | **час** |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | | 10 | 9 | **113** |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | **50** |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | | 0 | 0 | **4** |
| 4 | Техническая подготовка | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | | 8 | 8 | **97** |
| 5 | Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка | | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 6 | 7 | | 7 | 7 | **79** |
| 6 | Инструкторская практика и судейская практика | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | **0** |
| 7 | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | | 1 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | | I | 1 | **10** |
| 8 | Интегральная подготовка | | 6 | 4 | 4 | 7 | 6 | 4 | 6 | 5 | 6 | 4 | | 6 | 5 | **63** |
| 9 | В том числе самостоятельная работа из строк 1, 5, 6, 7: | ОФП | Самостоятельная подготовка составляет нс менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | |  |
| Теория |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |
| Восстановительные мероприятия |  |
| 10 | Объем тренировочной нагрузки в неделю (час) | | 8 | | | | | | | | | | | | |  |
| 11 | Всего объем часов в месяц, год | | 34 | 32 | 36 | 34 | 36 | 34 | 36 | 34 | 36 | 34 | 34 | | 36 | **416** |

* Примечание ВЫХОДНЫЕ И ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ УСТАНАВЛИВАЮТСЯ СОГЛАСНО УТВЕРЖДЕННОМУ КАЛЕНДАРЮ НА ГОД.
* Тренировки проводятся согласно утвержденному расписанию
* Сроки проведения медицинских мероприятий могут меняться и планироваться согласно утвержденному плану на гол
* Сроки проведения промежуточного контроля могут меняться согласно утвержденному плану на год.
* Тренировочные сборы и участие в соревнованиях планируются в соответствии с перечнем тренировочных сборов с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий

ПРИМЕРНЫЙ годовой учебно-тренировочный план  
на учебно-тренировочном этапе 1, 2, 3 года обучения, рассчитанный на 52 недели

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Содержание**  **занятий** | | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | | Всего часов |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **нюнь** | | **июль** | **август** |
| **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | | **час** | **час** |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | | 10 | 9 | **113** |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | | 6 | 6 | **68** |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | **26** |
| 4 | Техническая подготовка | | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | | 9 | 11 | **120** |
| 5 | Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка | | 8 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 8 | 8 | **104** |
| 6 | Инструкторская практика и судейская практика | | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | **10** |
| 7 | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | | 2 | 2 | **14** |
| 8 | Интегральная подготовка | | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | | 6 | 5 | **65** |
| 9 | В том числе самостоятельная работа из строк 1, 5, 6, 7: | ОФП | Самостоятельная подготовка составляет нс менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | |  |
| Теория |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |
| Восстановительные мероприятия |  |
| 10 | Объем тренировочной нагрузки в неделю (час) | | 10 | | | | | | | | | | | | |  |
| 11 | Всего объем часов в месяц, год | | 44 | 44 | 42 | 46 | 42 | 40 | 44 | 44 | 44 | 42 | 44 | | 44 | **520** |

* Примечание ВЫХОДНЫЕ И ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ УСТАНАВЛИВАЮТСЯ СОГЛАСНО УТВЕРЖДЕННОМУ КАЛЕНДАРЮ НА ГОД.
* Тренировки проводятся согласно утвержденному расписанию
* Сроки проведения медицинских мероприятий могут меняться и планироваться согласно утвержденному плану на гол
* Сроки проведения промежуточного контроля могут меняться согласно утвержденному плану на год.
* Тренировочные сборы и участие в соревнованиях планируются в соответствии с перечнем тренировочных сборов с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий

ПРИМЕРНЫЙ годовой учебно-тренировочный план  
на учебно-тренировочном этапе 4, 5 года обучения, рассчитанный на 52 недели

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Содержание**  **занятий** | | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | | Всего часов |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **нюнь** | | **июль** | **август** |
| **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | | **час** | **час** |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 | 11 | | 10 | 11 | **124** |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | | 8 | 8 | **90** |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | | 3 | 3 | **32** |
| 4 | Техническая подготовка | | 14 | 14 | 16 | 16 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | | 14 | 15 | **174** |
| 5 | Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка | | 9 | 10 | 10 | 11 | 10 | 9 | 11 | 9 | 10 | 9 | | 8 | 8 | **114** |
| 6 | Инструкторская практика и судейская практика | | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | **10** |
| 7 | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | | 2 | 2 | **14** |
| 8 | Интегральная подготовка | | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | | 6 | 6 | **66** |
| 9 | В том числе самостоятельная работа из строк 1, 5, 6, 7: | ОФП | Самостоятельная подготовка составляет нс менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | |  |
| Теория |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |
| Восстановительные мероприятия |  |
| 10 | Объем тренировочной нагрузки в неделю (час) | | 12 | | | | | | | | | | | | |  |
| 11 | Всего объем часов в месяц, год | | 52 | 52 | 52 | 54 | 50 | 48 | 54 | 52 | 52 | 52 | 52 | | 54 | **624** |

* Примечание ВЫХОДНЫЕ И ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ УСТАНАВЛИВАЮТСЯ СОГЛАСНО УТВЕРЖДЕННОМУ КАЛЕНДАРЮ НА ГОД.
* Тренировки проводятся согласно утвержденному расписанию
* Сроки проведения медицинских мероприятий могут меняться и планироваться согласно утвержденному плану на гол
* Сроки проведения промежуточного контроля могут меняться согласно утвержденному плану на год.
* Тренировочные сборы и участие в соревнованиях планируются в соответствии с перечнем тренировочных сборов с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий

**V.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ  
ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

1. К особенностям осуществления спортивной подготовки  
   по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» относятся:
2. Для зачисления на этап НП формируются учебно-тренировочные группы из детей определённого возраста, установленного ФССП по виду спорта «волейбол», без деления по отдельным дисциплинам и без акцента на спортивное амплуа игрока.
3. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки вида спорта «волейбол», по которому осуществляется спортивная подготовка.

Базовая техника основных приёмов игры формируется без акцента на спортивную дисциплину, начиная с 1-го учебно-тренировочного года этапа начальной подготовки.

**VI.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

МБУ ДО «ДЮСШ» обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

*К иным условиям* реализации Программы относится трудоёмкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-­тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

1. Материально-технические условия реализации Программы

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

На основании договоров безвозмездного пользования недвижимым государственным имуществом г.о.Шуя, в соответствии с требованиями к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусмотрено:

* тренировочный спортивный зал;
* раздевалки, душевые;
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 20);
* обеспечение спортивной экипировкой (таблица №21)
* обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Таблица № 20

(в соответствии

с приложением № 10 к ФССП)

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **Для спортивной дисциплины «волейбол»** | | | |
|  | Барьер легкоатлетический | штук | 10 |
|  | Гантели массивные (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
|  | Доска тактическая | штук | 1 |
|  | Корзина для мячей | штук | 2 |
|  | Маты гимнастические | штук | 4 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 30 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг) | штук | 14 |
|  | Мяч теннисный | штук | 14 |
|  | Мяч футбольный | штук | 1 |
|  | Насос для накачивания мячей в комплекте  с иглами | штук | 3 |
|  | Протектор для волейбольных стоек | штук | 2 |
|  | Секундомер | штук | 1 |
|  | Сетка волейбольная с антеннами | комплект | 2 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 14 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Стойки | комплект | 1 |
|  | Табло перекидное | штук | 1 |
|  | Эспандер резиновый ленточный | штук | 14 |

Таблица № 21

(в соответствии

с приложением № 11 к ФССП)

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

1. Кадровые условия реализации Программы

• Укомплектованность МБУ ДО «ДЮСШ» педагогическими, руководящими и иными работниками.

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО «ДЮСШ» участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

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

Укомплектованность МБУ ДО «ДЮСШ» педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в таблице № 22.

**Таблица № 22**

**Укомплектованность МБУ ДО «ДЮСШ»  
педагогическими, руководящими и иными работниками**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Деятельность работника** | **Должность работника** | **Количество работников** |
| Административная (руководящие работники) | директор | Согласно приказу МБУ ДО «ДЮСШ» от 09.01.2023 №9 «Об утверждении штатного расписания МБУ ДО «ДЮСШ» на 2023год» |
| Педагогические работники | Старший методист |
| Методист |
| Инструктор – методист |
| Тренер - преподаватель |
| Иные работники | Младший обслуживающий персонал |

* Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющих спортивную подготовку в МБУ ДО «ДЮСШ», соответствует требованиям, установленным профессиональными стандартами:

«Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» (утверждён приказом Министерства груда и социальной защиты РФ от 29 октября 2015 г. N 798н. зарегистрирован Минюстом России 12.11.2015, регистрационный № 39694):

* «Тренер-преподаватель» (утверждён приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);
* «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (утверждён приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н. зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022. рeг. № 68615)

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

* Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО «ДЮСШ».

В соответствии со ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры - преподаватели согласно ежегодному утверждённому плану проходят курсы повышения квалификации не реже одного раза в три года, проводят открытые учебные тренировки и мероприятия, мастер-классы и т.п.

1. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы используется комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

Система современных педагогических технологий обеспечивает обучение в современной информационно-образовательной среде (ИОС), а именно:

* печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
* видеопродукция (диски, видео, кинофильмы):
* конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.:
* получение новейшей информации, размещенной в информационно­-телекоммуникационной сети «Интернет».

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

Учебно-методические пособия из фонда электронной библиотеки МБУ ДО «ДЮСШ»

1. Пащенко А.Ю., Красникова О.С. Методические основы обучения техническим приёмам в волейболе: учебно-методическое пособие. Нижневартовск: изд-во НВГУ. 2021.85 с.
2. Е.Фомин. В.Алфёров. Учебно-методическое пособие. Взаимодействие «Блок-защита», фаза Брейк (на примере мужских команд). ВФВ. Выпуск № 24. 2019. Москва. 32 с.
3. Е.Фомин. В. Бабакин. Учебно-методическое пособие. Подача в прыжке с вращением (Силовая подача в прыжке). ВФВ. Выпуск № 23. 2018. Москва. 52 с.
4. Е.Фомин. Н. Сингина. Учебно-методическое пособие. Психолого - педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. ВФВ. Выпуск № 16. 2017. Москва. 36 с.
5. Е.Фомин. Учебно-методическое пособие. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов. ВФВ. Выпуск № 26. 2020. Москва. 84 с.
6. Волейбол. Энциклопедия. Составитель Свиридов В. Л., М.: Человек. Спорт. 2016. 592 с., илл.
7. Захарова Н.А. Физкультурно-спортивная подготовка в волейболе: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2021.-60 с.
8. Бородачева C.Е.. Ишкина О.А. Спортивно-техническая подготовка по волейболу. Методические указания для практических занятий. - Кинель : РИО СГСХЛ, 2018.31 с.
9. Никулин, В.Т. Тактика, техника и правила игры: учебно-методическое пособие / В.Т. Никулин.-Орел: ОГУ имени И.С. Тургенева. 2017. -149 с.
10. Булыкина Я.В.. Губа В.П. Волейбол : учебник / Я.В. Булыкина. В.П. Губа. - М.: Советский спорт. 2020. - 412 с.: ил.
11. Официальные волейбольные правила 2021-2024. Министерство спорта Российской Федерации. ВФВ. 66 с.
12. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/Министерство спорта РФ. - М.: Советский спорт. 2014.- 132 с.
13. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями):
14. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями):
15. Федеральный закон от 30.04. 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10 августа 2023 г., Министерством спорта РФ 9 августа 2023 г., Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки 9 августа 2023 г.)
16. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями):
17. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями):
18. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спирта «волейбол», утверждённый приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71474):
20. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки Российской Федерации (http: Минобрнауки.рф)
3. «Консультант» (<http://w>ww.consultant.ru)
4. Российское антидопинговое агентство ([http://www.rusada.ru)](http://www.rusada.ru)
5. Всемирное антидопинговое агентство (http://[www.wadaama.org](http://www.wadaama.org))
6. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru)
7. Международный олимпийский комитет (http://www.olvmpic.org)
8. Международная федерация волейбола (http:.//www. rivb.com)
9. Российская федерация волейбола (http://volley.ru)

**Перечень цифровых образовательных ресурсов**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.edu.ru/ | Федеральный портал "Российское образование" |
| http://window.edu.гu | Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" |
| http:// school-collection.edu.ru | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов |
| http:.// fcior.edu.ru | Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов |
| http:// pravo.gov.ги | Официальный интернет-портал правовой информации |
| http://[www.teoriya](http://www.teoriya).ru/ | Научно-методический журнал Российской Академии Образования РГУ ФКСМиТ |
| https://www.elibгаrу.ru | Научная электронная библиотека |