



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТА ГОРОДА ИРКУТСКА»**

РАССМОТРЕН

на заседании педагогического совета
МКУ ДО «СШ «ЦРС»
протокол от 03.09.2025 № 1

УТВЕРЖДЕН

приказом директора
МКУ ДО «СШ «ЦРС»
от 03.09.2025 № 115

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

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается.

2025 г.

Программу разработали:

Старший инструктор-методист спортивного отдела
МКУ ДО «СШ «ЦРС» города Иркутска Моисеенко Е.А.

Тренер-преподаватель высшей категории
МКУ ДО «СШ «ЦРС» города Иркутска Скретнева Е.Е.

Тренер-преподаватель
МКУ ДО «СШ «ЦРС» города Иркутска Орлова Т.С.

Оглавление

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
2.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	5
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	5
2.3. Объем Программы.....	6
2.4. Виды (формы) обучения, объем соревновательной деятельности	6
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	9
2.6. Календарный план воспитательной работы	10
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 12	
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	13
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	15
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	19
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	19
3.1.1. На этапе начальной подготовки:	19
3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):	19
3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:	19
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	20
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	20
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	23
4.1. Программный материал спортивной подготовки на этапе начальной подготовки....	23
4.2. Программный материал спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-2 года обучения	26
4.3. Программный материал учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) для 3-5 года обучения.....	30
4.4. Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства	34
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ВОЛЕЙБОЛ».....	43
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	43

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности с учетом минимальных требований к спортивной подготовке по спортивной дисциплине «волейбол», определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987 (далее – ФССП).

1.2. Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.03.2022 № 261 «Об утверждении правил вида спорта «Волейбол»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;
- Уставом Муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Центр развития спорта» города Иркутска.

1.3. Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

– всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд Иркутской области и Российской Федерации.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки по настоящей Программе направлены:

На этапе начальной подготовки на:

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»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

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»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

на периоде обучения свыше трех лет достижения уровня спортивной квалификации для присвоения спортивных разрядов: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

достижения уровня спортивной квалификации для присвоения спортивного разряда «первый спортивный разряд»; сохранение здоровья.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих

спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6

2.3. Объем Программы

Дополнительная образовательная программа рассчитана на 52 недели в год. Объем дополнительной образовательной спортивной подготовки отражен в таблице 2

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	6	10	12	18
Общее количество часов в год	312	312	520	624	936

2.4. Виды (формы) обучения, объем соревновательной деятельности

Виды (формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия являются формой организации учебно-тренировочного процесса, направленной на физическое воспитание и развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства, проводятся в групповых, индивидуальных и смешанных формах.

Учебно-тренировочные мероприятия являются формой организации учебно-тренировочного процесса, направленной на подготовку к международным спортивным соревнованиям, чемпионатам России, кубкам

России, первенствам России и другим всероссийским спортивным соревнованиям, официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации; специальные учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период, просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Спортивные соревнования – контрольные, отборочные, основные являются формой организации учебно-тренировочного процесса, проводятся для оценки уровня подготовленности спортсменов и эффективности тренировочного процесса, отбора участников для основных соревнований и комплектования команд, достижения максимальных результатов и побед.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

К иным формам организации обучения относят теоретические занятия, инструкторскую и судейскую практики, психологическую подготовку, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, текущий контроль и аттестацию.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18

	подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (час.)	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	4 год	5 год	
1.	Общая физическая подготовка	92	86	109	114	120	94
2.	Специальная физическая подготовка	40	44	75	93	106	205
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	28	36	44	60
4.	Техническая подготовка	70	72	120	150	168	220
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	52	110	130	158	191
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	9	12	18	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, аттестация	8	8	15	21	24	46
8.	Интегральная подготовка	58	50	54	68	90	96
9.	Всего часов в год	312	312	520	624	728	936
10.	В т.ч. самостоятельной работы индивидуальным планам (час.)	32	32	52	63	73	94
11.	Недельная нагрузка (час.)	6	6	10	12	14	18
12.	Наполняемость групп (чел.)	14		12			6
13.	Минимальный возраст зачисления (лет)	8		11			14
14.	Продолжительность 1 занятия не более (час.)	2		3			4

2.6. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений проведения дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание,	В течение года

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия. Участие в мероприятиях патриотической направленности согласно планам органов исполнительной власти Иркутской области, г. Иркутска.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	«В мире справедливых и чистых отношений» – комплекс мероприятий, направленный на знакомство спортсменов этапа начальной подготовки с негативным влиянием допинга на спортивную карьеру и здоровье. В комплекс мероприятий входят: «Веселые старты «Честная игра», теоретическое занятие «Ценности спорта», практическая работа «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»», антидопинговая викторина «Играй честно», прохождение онлайн-курса «Ценности спорта» на сайте «РУСАДА», индивидуальные беседы, родительские собрания на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	Теоретические и практические занятия необходимо проводить с использованием игровых и интерактивных, с учетом особенностей возраста обучающихся. Мероприятия проводятся преимущественно в групповых, а также в индивидуальных формах. Рекомендуется активно использовать методические материалы по антидопингу, предоставляемые РУСАДА. Проводимые мероприятия должны способствовать формированию установки о недопустимости допинга как явления, чреватого негативными последствиями, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта. Рекомендуется фото- и видео-фиксация мероприятий и освещение в официальных аккаунтах.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Закон чистых результатов» комплекс мероприятий, направленный на закрепление и совершенствование знаний обучающихся о вреде допинга в профессиональной деятельности. В комплекс мероприятий входят теоретические и практические занятия: антидопинговая викторина «Играй честно», практическая работа «Проверка лекарственных препаратов (работа с международным стандартом «Запрещенный список»») изучение антидопинговых правил и процедур допинг-контроля, прохождение «Антидопингового курса» на сайте «РУСАДА», индивидуальные беседы и задания, родительские собрания на	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	Теоретические и практические занятия необходимо проводить с учетом особенностей возраста обучающихся. Мероприятия проводятся в групповых и индивидуальных формах. Рекомендуется активно использовать методические материалы по антидопингу, предоставляемые РУСАДА. Проводимые мероприятия должны быть нацелены на повышение осведомленности спортсменов об актуальных антидопинговых правилах и требованиях, а также о последствиях их нарушения. Рекомендуется фото- и видео-фиксация мероприятий и освещение в официальных аккаунтах.

	тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».		
Этап совершенствования спортивного мастерства	«В ответе за свои спортивные результаты» – комплекс мероприятий, направленный на формирование антидопингового мировоззрения обучающихся. В комплекс мероприятий входят онлайн-обучение на сайте «РУСАДА» https://course.rusada.ru/ (не реже 1 раза в год), привлечение к просветительской работе узких специалистов в сфере антидопинга (участие в вебинарах, лекциях и др.), прохождение теста-тренажера на знание Кодекса этики РУСАДА https://onlinetestpad.com/h2pbvk3b2nvtu , распространение памяток РУСАДА для спортсменов, родительские собрания на тему «Правовые последствия употребления допинга спортсменом».	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	Теоретические и практические занятия необходимо проводить с учетом особенностей возраста обучающихся. Мероприятия проводятся в групповых и индивидуальных формах. Рекомендуется активно использовать методические материалы по антидопингу, предоставляемые РУСАДА. Проводимые мероприятия должны завершить формирование антидопингового мировоззрения обучающихся – спортсменов. Рекомендуется фото- и видео-фиксация мероприятий и освещение в официальных аккаунтах.

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведется тренером. На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства обучающийся обязан ежегодно проходить антидопинговый курс РУСАДА.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Виды деятельности	Сроки (период) проведения
Судейская практика		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Изучение правил вида спорта «волейбол», утвержденных приказом Минспорта России от 29.03.2022 № 261, обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря, заместителя главного секретаря, 1-го и 2-го судьи, судьи-секретаря, помощника секретаря, линейных судей, судьи видеоповторов. Овладение теоретическим материалом для последующего применения на практике.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса

	Изучение видеоматериалов соревнований по волейболу различного уровня с последующим анализом действий судей. Анализ действий судей после участия команды в соревнованиях. Работа на учебно-тренировочных занятиях в роли судей и секретарей разных категорий с последующим анализом своих действий на соответствие правилам. Прохождение текущего контроля по судейской практике, промежуточной аттестации.	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Закрепление ранее изученного теоретического материала и применение на практике. Изучение видеоматериалов соревнований по волейболу различного уровня с последующим анализом действий судей. Анализ действий судей после участия команды в соревнованиях. Работа на учебно-тренировочных занятиях в роли судей и секретарей разных категорий с последующим анализом своих действий на соответствие правилам. Работа в категориях судей и секретарей на соревнованиях. Прохождение текущего контроля по судейской практике, промежуточной аттестации.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
Инструкторская практика		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Овладение теоретическим материалом по основам анатомии и биомеханике различных видов упражнений по виду спорта «волейбол». Наблюдение за техникой выполнения	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса

	обучающимися упражнений, анализ допускаемых ошибок, выявление причин их возникновения, ознакомление со способами их исправления. Освоение структуры проведения учебно-тренировочного занятия. Освоение теоретического материала по тактике командной игры и применение полученных знаний на практике. Освоение правил техники безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий, во время игры, в аварийных ситуациях и по окончании занятий.	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Закрепление и расширение знаний по основам анатомии и биомеханике различных видов упражнений по виду спорта «волейбол». Знакомство с документацией учебно-тренировочного процесса. Углубление теоретического материала по тактике командной игры и применение полученных знаний на практике. Проведение, под контролем тренера, отдельных этапов учебно-тренировочных занятий. Ознакомление с требованиями национальных стандартов к волейбольному оборудованию.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса

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

Таблица 9

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Мероприятия	Период реализации
Медицинские мероприятия*			

Этап начальной подготовки	1	Этапные и текущие медицинские обследования (в том числе плановая диспансеризация) в соответствии с требованиями нормативных правовых актов Минздрава России, медицинские осмотры перед соревнованиями. Контроль адаптационных процессов. Реабилитационные программы. Врачебно-педагогические наблюдения. Санитарно-гигиенический надзор за условиями реализации учебно-тренировочного процесса.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, периодами учебно-тренировочного процесса, с учетом режима и планов работы медицинских организаций
	2		
	3		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	Этапные и текущие медицинские обследования (в том числе плановая диспансеризация) в соответствии с требованиями нормативных правовых актов Минздрава России, медицинские осмотры перед соревнованиями. Контроль адаптационных процессов. Реабилитационные программы. Врачебно-педагогические наблюдения. Санитарно-гигиенический надзор за условиями реализации учебно-тренировочного процесса.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, периодами учебно-тренировочного процесса, с учетом режима и планов работы медицинских организаций
	5		
	6		
	7		
	8		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	Этапные и текущие медицинские обследования (в том числе плановая диспансеризация) в соответствии с требованиями нормативных правовых актов Минздрава России, медицинские осмотры перед соревнованиями. Контроль адаптационных процессов. Реабилитационные программы. Врачебно-педагогические наблюдения. Санитарно-гигиенический надзор за условиями реализации учебно-тренировочного процесса.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, периодами учебно-тренировочного процесса, с учетом режима и планов работы медицинских организаций
Медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств**			
Этап начальной подготовки	1	Систематический контроль физического развития и оценка функционального состояния, рациональное планирование тренировочного процесса. Рациональное чередование нагрузок разной интенсивности на одном занятии и в циклах подготовки. Комплексы восстановительных упражнений.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, периодами учебно-тренировочного процесса, с учетом режима и планов работы медицинских организаций
	2		
	3		

		Сбалансированное питание. Витаминпрофилактика. Массаж. Гигиенические процедуры. Водные процедуры закаливающего характера. Достаточный отдых между занятиями. Создание позитивной атмосферы. Применение методов релаксации.	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	Систематический контроль тренировочных нагрузок и мониторинг восстановительных процессов для оптимизации тренировочного процесса. Диагностика спортивной работоспособности, варьирование нагрузок разной интенсивности на одном занятии и в циклах подготовки. Комплексы восстановительных упражнений. Фармакологическая поддержка, проведение физиотерапевтических процедур, гидротерапии, массажа. Реабилитационные программы. Витаминпрофилактика. Сбалансированное и/или специализированное питание. Применение активного отдыха. Обучение методам психорегуляции, направленным на оптимальное использование физических и психологических возможностей обучающегося. Психорегуляция мобилизующей или реституционной направленности. Психологическое сопровождение, в том числе в процессе подготовки к соревнованиям. Гигиенические процедуры.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, периодами учебно-тренировочного с учетом режима и планов работы медицинских организаций
	5		
	6		
	7		
	8		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	Систематический контроль тренировочных нагрузок и мониторинг восстановительных процессов для оптимизации тренировочного процесса. Диагностика спортивной работоспособности, варьирование нагрузок, индивидуальные планы подготовки обучающихся. Комплексы восстановительных упражнений. Фармакологическая поддержка, проведение физиотерапевтических процедур, гидротерапии, массажа. Реабилитационные программы. Витаминпрофилактика. Сбалансированное и/или специализированное питание. Применение активного отдыха. Обучение методам	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, периодами учебно-тренировочного с учетом режима и планов работы медицинских организаций

		психорегуляции, направленным на оптимальное использование физических и психологических возможностей обучающегося. Психорегуляция мобилизующей или реституционной направленности. Психологическое сопровождение, в том числе в процессе подготовки к соревнованиям. Гигиенические процедуры.	
--	--	--	--

* В соответствии с назначениями врача и требованиями нормативных правовых актов Минздрава России.

**В соответствии с назначениями врача и требованиями нормативных правовых актов Минздрава России.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- на периоде обучения свыше трех лет получить уровень спортивной квалификации, необходимый для присвоения спортивных разрядов: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации для присвоения спортивного разряда «первый спортивный разряд».

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

В рамках реализации Программы старшие тренеры-преподаватели, тренеры-преподаватели осуществляют текущий контроль успеваемости, под которым понимается регулярная проверка и оценка хода освоения Программы и педагогический контроль за фактическим уровнем теоретических знаний обучающихся, их практических умений и навыков в период обучения. Полученные данные текущего контроля успеваемости могут быть использованы для информирования участников образовательных отношений о ходе освоения обучающимися Программы, а также в целях обеспечения достижения обучающимися планируемых результатов к окончанию учебно-тренировочного года (спортивного сезона) путем оперативной корректировки учебно-тренировочного процесса, а также принятия необходимых организационно-педагогических мер. Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапах спортивной подготовки по волейболу, утверждается локальным актом до начала проведения аттестации.

Порядок, периодичность и формы текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся определяются локальным нормативным актом МКУ ДО»СШ «ЦРС» города Иркутска.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 10, 11, 12.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Таблица 10

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
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
2.Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица 11

№	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	см	не менее	
			+5	+6

	(от уровня скамьи)			
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	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»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 12

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2.Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

4.1.1. Теоретическая подготовка

Темы представлены в учебно-тематическом плане.

4.1.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

4.1.3. Техническая подготовка

Техника нападения

Действия без мяча

Стойки и перемещения: стартовая стойка – основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым), спиной вперед, двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений; сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом

Передача мяча: передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания; отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча: подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. подача: в стену, расстояние - 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку, расстояние 3-6 м; из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки; нападающие удары. Ритм разбега в 1, 2, 3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенным партнером; удар с передач.

Техника защиты

Действия без мяча

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

Действия с мячом

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

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

4.1.4. Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

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

Действия с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке; вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной; чередование способов подач; подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передачах).

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче): игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны); игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных подач).

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2, 4 (чередование); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной; прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Действия без мяча: выбор места при приеме мяча после подачи; выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи; определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом: выбор способа приема от подачи (сверху и снизу); выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия

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

Командные действия

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

4.1.5. Интегральная подготовка

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

Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

4.1.6. Психологическая подготовка

Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности); воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности); настрой на игру и методика руководства командой в игре.

4.2. Программный материал спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-2 года обучения

4.2.1. Теоретическая подготовка

Темы представлены в учебно-тематическом плане.

4.2.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

Упражнения для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов).

Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

4.2.3. Техническая подготовка

Техника нападения

Действия без мяча

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

Действия с мячом

Передача мяча:

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

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

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

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

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

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

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

Подача мяча:

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

спортивное соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

Нападающий удар:

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

нападающий удар слабейшей рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания;

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

Техника защиты

Действия без мяча

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

Действия с мячом

Прием мяча:

прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху от несильных подач; прием мяча снизу двумя руками;

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

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

Блокирование:

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

блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

4.2.4. Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Действия без мяча:

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

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

выбор места для выполнения подачи.

Действия с мячом

Передача мяча:

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

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

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

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

Подача мяча:

чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи;

подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;

подача на игрока, вышедшего после замены;

подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча.

Групповые действия

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

игрока зоны 4 с игроком зоны 3;

игрока зоны 2 с игроками зон 3, 4 (чередование);

игрока зоны 3 с игроками зон 2, 4 при первой передаче для нападающего удара.

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

игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);

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

Командные действия

Система игры со второй передачи игрока передней линии:

прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2, 4 (чередование);

прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4.

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Действия без мяча:

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

Действия с мячом:

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

выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной);

выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;

зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

взаимодействие игроков задней линии между собой (6, 5, 1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);

взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3;

взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2);

игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

Командные действия

Прием подачи:

расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);

расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

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

4.2.5. Интегральная подготовка

Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам;

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

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

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

многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях;

многократное выполнение изученных тактических действий;

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

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

4.2.6. Психологическая подготовка

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

Основными волевыми качествами являются:

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

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

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

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

4.2.7. Инструкторская и судейская практика

Темы представлены в плане инструкторской и судейской практики.

4.3. Программный материал учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) для 3-5 года обучения

4.3.1. Теоретическая подготовка

Темы представлены в учебно-тематическом плане.

4.3.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка: легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья); спортивные игры; плавание.

Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;

бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;

развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

4.3.3. Техническая подготовка

Техника нападения

Действия без мяча

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

Действия с мячом

Передача мяча:

передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;

передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8 м, направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;

передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2, 4) после перемещений;

передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);

передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

Подача мяча:

верхняя подача (на точность и силу);

верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);

подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной);

подача в прыжке.

Нападающий удар:

прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2. Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки;

нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;

прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 4, 3, 2;

нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

Техника защиты

Действия без мяча

Стойки и перемещения:

сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4.

Действия с мячом

Прием мяча:

сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;

сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;

от подач, нападающих ударов, обманных передач. Блокирование:

одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зону 4, в зоне 3 из зоны 3;

блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;

групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4, 3, 2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3, 4, 2).

4.3.4. Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Действия без мяча:

выбор места для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);

выбор места для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки).

Действия с мячом

Передача мяча:

вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);

вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;

имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

Подача мяча:

чередование подач в дальние и ближние зоны;

чередование сильных и нацеленных подач;

подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять подачу для выполнения приема мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии:

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

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;

игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);

прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Действия без мяча:

выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи нападающего удара и обманных передач;

выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;

выбор места и способа приема мяча при страховке принимающего мяча блокирующих и нападающих.

Действия с мячом:

выбор способа приема различных способов подач, нападающего удара, обманных приемов и в доигровке;

выбор способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи;

своевременная постановка рук при одиночном зонном блокировании.

Групповые действия

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними:

взаимодействие игроков передней линии, игроков зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;

взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;

взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрок зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад», игроков зон 1 и 5 с блокирующими.

Командные действия

Прием подачи:

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

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

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

4.3.5. Интегральная подготовка

упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом;

развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов;

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

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

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

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

контрольные игры при подготовке к спортивным соревнованиям;

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

4.3.6. Инструкторская и судейская практики

Темы представлены в плане инструкторской и судейской практики.

4.3.7. Психологическая подготовка

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

Основными волевыми качествами являются:

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

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

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

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

4.4. Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства

4.4.1. Теоретическая подготовка

Темы представлены в учебно-тематическом плане.

4.4.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);

развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

Специальная физическая подготовка

использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола.

4.4.3. Техническая подготовка

Техника нападения

Действия без мяча

Стойки и перемещения: перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками; перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении.

Действия с мячом

Передача мяча:

вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении;

вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;

передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;

передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону;

вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;

первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

Подача мяча:

верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;

планирующая подача;

подача в прыжке;

чередование способов подач с требованием точности.

Нападающий удар:

прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие);

имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии;

нападающий удар по блоку «блок-аут»;

нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища;

нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

Техника защиты

Действия без мяча

Стойки и перемещения:

сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите;

сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокирование одиночным и групповым.

Действия с мячом

Прием мяча:

прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);

на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);

прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением;

чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;

прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

Блокирование:

одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4, 3, 2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4, 3, 2 выполняемых с переводом;

групповое блокирование (тоже, что и одиночное блокирование);

одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения.

4.4.4. Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;

выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;

выбор места и чередование способов нападающего удара;

имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);

выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;

выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

игроков зон 6, 5 и 1 с игроками 3, 2, 4 при первой передаче на удар и для второй передачи;

игроков зон 3, 2, 4 с игроками зон 6, 5, 1 при второй передаче на удар с задней линии;

игрока, выходящего из зон 6 с игроками зон 4, 3 и 2 (при второй передаче);

игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4, 3, 2 (при второй передаче).

Командные действия

Система игры через игрока передней линии:

прием мяча и первая передача в зоны 4, 3, 2, где игроки выполняют нападающий удар (в доигровке);

прием мяча и первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зону или через зону (в доигровке).

Система игры через выходящего:

прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1, 6, 5 с последующей передачей в зону нападения;

взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 6, 5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп»;

игроков зон 5, 6, 1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;

игроков зон 5, 6, 1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;

игроков зон 5, 6, 1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты;

игроков зон 3 и 2, 3 и 4, 2-3-4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;

страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;

участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;

игроков зон 6, 5, 1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);

игроков зон 6, 5, 1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);

игроков зон 6, 5, 1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

Тактика защиты**Индивидуальные действия**

Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий противника; индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар (высокие, низкие, из глубины площадки);

выбор действия - прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад» (нападающие удары из зон 4, 2, 3).

Групповые действия

Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе «углом назад»;

взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе «углом вперед»;

выбор места и способа приема мяча на страховке (блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи);

определение зоны нападающего удара, своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой при зонном и ловящем блокировании.

Командные действия

Расположение игроков:

при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4);

при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока.

Системы игры:

при приеме мяча от соперника в расстановке «углом вперед» (варьировать свои действия в зависимости построение игры в нападении соперником);

при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник;

сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».

4.4.5. Интегральная подготовка

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве;

учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки;

контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач;

календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

4.4.6. Психологическая подготовка

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

Основными волевыми качествами являются:

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

выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;

решительность и смелость, которые выражают способность своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

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

4.4.7. Инструкторская и судейская практики

Темы представлены в плане инструкторской и судейской практики.

Учебно-тематический план

Таблица 13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по

				подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап спортивного совершенствования	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.

				Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ВОЛЕЙБОЛ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол». Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «волейбол» учтены при формировании настоящей дополнительной программы спортивной подготовки, в том числе при формировании годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «волейбол».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Центр развития спорта» города Иркутска в рамках реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» предоставляет, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», следующее материально-техническое обеспечение.

Спортивный комплекс «Вымпел», расположенный по адресу, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Трудовая, д. 115а:

- тренировочный спортивный зал – 1, площадь 625,5 кв. м;
- раздевалки – 2, общая площадь 56,4 кв. м;
- душевые – 2, общая площадь 10,4 кв. м.

Учреждение имеет лицензию Л041-01108-38/00334320, предоставленную 06.09.2019 Министерством здравоохранения Иркутской области на осуществление медицинской деятельности по оказанию первичной доврачебной медико-санитарной помощи в амбулаторных условиях. Штатным

расписанием МКУ ДО «СШ «ЦРС» предусмотрены 1,5 штатных единиц должности «фельдшер», в спортивных комплексах оборудованы медицинские пункты.

Иное материально-техническое обеспечение:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №14);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №15);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 14

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

18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
-----	------------------------------	------	----

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 15

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	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, реализующих настоящую Программу, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Тренеры-преподаватели непрерывно осуществляют профессиональное развитие и совершенствование. В соответствии с требованиями ст.47, 48 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Тренеры-преподаватели как педагогические работники

повышают квалификацию не реже чем один раз в три года. Аттестация в целях подтверждения соответствия педагогических работников занимаемым ими должностям проводится один раз в пять лет на основе оценки их профессиональной деятельности аттестационными комиссиями.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

В работе с обучающимися используются следующие электронные информационные цифровые образовательные ресурсы:

1. Научная электронная библиотека. eLIBRARY - Научная электронная библиотека (Москва). <http://www.elibrary.ru/>;
2. Научный портал «Теория.ру»: электронные журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru/ru>;
3. Сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта»,
https://vniifk.ru/about_us/ в том числе библиотека физической культуры и спорта https://vniifk.ru/library_of_physical_culturesports/;
5. Сайт Научно-исследовательского института спорта и спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК» https://gtsolifk.ru/nauka/nii_sporta_i_sportivnoy_meditcini;
6. Сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва Министерства спорта России <https://xn--b1aaiajdi5agjmedcs1m.xn--p1ai/>;
7. Сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр спортивной подготовки сборных команд России» <https://sport-teams.ru/about>;
8. Государственная информационная система «Спорт» / [Электронный ресурс] // ФГИС «Спорт» : [сайт]. — URL: <https://sportrf.gov.ru/> (дата обращения: 08.08.2025);
9. Электронный журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта» <https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/ru/nauka/>.

В образовательном процессе используются компьютеры, мультимедийное оборудование, учебные пособия и методическая литература по вопросам теории и методики физической культуры и спорта, мультимедийные презентации, видеоролики и иные ресурсы.

Основные источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / [Электронный ресурс] // Контур-Норматив : [сайт]. — URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=500648&ysclid=mdgxiwy79691151118> (дата обращения: 08.08.2025).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» / [Электронный ресурс] // Контур-Норматив : [сайт]. — URL:

<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=501075&ysclid=mfdh11y1uo88848962> (дата обращения: 08.08.2025).

3. Приказ Минспорта России от 29.03.2022 № 261 «Об утверждении правил вида спорта «волейбол» / [Электронный ресурс] // ЮИС «Леголакт» : [сайт]. — URL: <https://volley.ru/?ysc&ysclid=mfdhnmw9jay456808297> (дата обращения: 08.08.2025).

4. Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2022 № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» / [Электронный ресурс] // Контур-Норматив : [сайт]. — URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1100&documentId=36859&ysclid=mfdh4eg6so447690302> (дата обращения: 08.08.2025).

5. Приказ Министерства спорта РФ от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» / [Электронный ресурс] // Контур-Норматив : [сайт]. — URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=379405&ysclid=mfeuo3or7e987154444> (дата обращения: 08.08.2025).

6. Приказ Министерства спорта РФ от 14.12.2022 № 1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» / [Электронный ресурс] // Контур-Норматив : [сайт]. — URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1100&documentId=46911&ysclid=mfdh8bx94r613344305> (дата обращения: 08.08.2025).

7. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» / [Электронный ресурс] // Федеральный центр подготовки спортивного резерва : [сайт]. — URL: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2023-10/omr_23_volleybol.pdf?ysclid=mfdhkw4btk323669522 (дата обращения: 08.08.2025);

8. Приказ ФГБУ ФЦПСР от 28.11.2024 № 01/05-0554 «Об утверждении Методических рекомендаций Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» / [Электронный ресурс] // ФГБУ ФЦПСР : [сайт]. — URL: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2024-11/prilozhenie_1_prikaz_metody_po_utm_01-05-0554_ot_28.11.2024.pdf (дата обращения: 08.08.2025);

9. Приказ ФГБУ ФЦПСР от 26.12.2024 № 01/05-0592 "Об утверждении Методических рекомендаций Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» / [Электронный ресурс] // ФГБУ ФЦПСР : [сайт]. — URL: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2025-01/prilozhenie_01-05-0592_ot_26.12.2024-3-30.pdf (дата обращения: 08.08.2025).

Интернет-ресурсы

1. Минспорт РФ / [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации : [сайт]. — URL: <https://minsport.gov.ru/?ysclid=mfdmhrys2v192053278> (дата обращения: 08.08.2025);
2. Российское антидопинговое агентство / [Электронный ресурс] // РУСАДА : [сайт]. — URL: <https://rusada.ru/?ysclid=mfdmdsbttb68030860> (дата обращения: 08.08.2025);
3. Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола / [Электронный ресурс] // ВФВ : [сайт]. — URL: <https://volley.ru/?ysc&ysclid=mfdhmw9jay456808297> (дата обращения: 08.08.2025);
4. ФГБУ ФЦПСР / [Электронный ресурс] // Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Министерства спорта Российской Федерации : [сайт]. — URL: <https://xn--b1aaiajdi5agjmedcs1m.xn--p1ai/> (дата обращения: 08.08.2025).