

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/ п | Содержание | Стр. |
| 1. |  Общие положения | 4 |
| 1.1. |  Цель и задачи программы | 5-6 |
| 2. |  Характеристика программы | 6 |
| 2.1. |  Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку | 7 |
| 2.2 |  Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 8 |
| 2.3 | Виды (формы) обучения | 8 |
| 2.4 | Годовой учебно – тренировочный план | 11 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 12 |
| 2.6 | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 16 |
| 2.7 | План инструкторской и судейской практики | 19 |
| 2.8 | План медицинских мероприятий | 21 |
| 3. | Система контроля | 23 |
| 3.1 | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 23 |
| 3.2 | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 24 |
| 3.3 | Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации на этапе начальной подготовки | 25 |
| 3.4 | Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации на учебно-тренировочном этапе | 27 |
| 4. | Рабочая программа | 28 |
| 4.1 | Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки | 28 |
| 4.2 | Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе | 35 |
| 4.3 | Учебно-тематический план | 53 |
| 5. | Особенности осуществления спортивной подготовки | 57 |
| 6. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 57 |
| 6.1 | Материально-технические условия | 58 |
| 6.2 | Кадровые условия | 59 |
| 6.3 | Информационно-методические условия | 60 |
|  | Приложения | 63 |

**I.** **Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа)
предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке плавания с учетом совокупности
минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (0120002611Я), утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 г. № 987 (далее – ФССП).

Программа разработана МБОУ ДО Жердевской ДЮСШ с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утверждённой приказом Минспорта России 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции
Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- 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);

- 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);

- 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- 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 молодежи».

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, а также на подготовку в области физической культуры и спорта.

 Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования, содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее – НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

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

 Задачи программы:

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»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее
гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная
со второго года;

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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;

- укрепление здоровья.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Волейбол – это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому. Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет право на три касания мяча для возвращения его на противоположную сторону. Касание мяча при блокировании – не учитывается. Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш – очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать. Спортивная дисциплина волейбол (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18х9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25…). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете: 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

2.1.**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах 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 приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость(человек) |
| Этапначальной подготовки | 3 | 8 | 14 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 12 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МБОУ ДО Жердевской ДЮСШ

1. Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта волейбол и этапа спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объёмов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта волейбол.

2) возможен перевод обучающегося из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

* 1. **Объём Программы.**

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 12 | 14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 624 | 624 | 728 |

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

**Учебно-тренировочные занятия.**

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно – тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБОУ ДО Жердевской ДЮСШ:

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

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп 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.

**Специальные учебно-тренировочные мероприятия.**

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБОУ ДО Жердевская ДЮСШ формирует количественный состав обучающихся для участия в специальных учебно-тренировочных мероприятиях продолжительностью до 21 суток не более одного раза в год.

**Спортивные соревнования.**

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов по волейболу, в целях выявления лучшей команды, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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 волейбола;

- наличия медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями;

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Объём соревновательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 1 год обучения | 2 год обучения | 3год обучения | 4 год обучения | 5 год обучения |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

* 1. **Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объём учебно-тренировочной нагрузки по плаванию и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Приложении № 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки обучающихся составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Начало учебно-тренировочного процесса 01 сентября, окончание 31 августа.
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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

**2.5. Календарный план воспитательной работы.**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

На первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают учебно-тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Учащийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Основными мероприятиями, способствующими развитию личности ребенка, являются мероприятия, включенные в План воспитательной работы, который представлен в Таблице 5.

Таблица 5

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 волейбол и терминологии, принятой в волейболе; - 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 в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **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, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другиемероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 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 |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции и запрещённого метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, запрещённого во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм, а также неиспользование запрещённого метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулирую соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Таблица 6

**План мероприятий,**

**направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | «Ценности спорта. Честная игра», теоретическое занятие | 1 раз в год | - |
| «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом Запрещенный список»), теоретическое занятие | 1 раз в квартал | - |
| «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», родительское собрание | 1 раз в год | - |
| «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», семинар для тренеров | 1 раз в год | - |
| Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | «Ценности спорта. Честная игра», теоретическое занятие | 1 раз в год |  |
| «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом Запрещенный список»), теоретическое занятие | 1 раз в квартал |  |
| «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», родительское собрание | 1 раз в год | - |
| «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», семинар для спортсменов и тренеров | 1 раз в год | - |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- уметь составить конспект и провести разминку в группе;

- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;

- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол игры;

- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;

- судейство учебных игр в поле самостоятельно;

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 7.

Таблица 7

**Планы инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Учебно -тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: |
| Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки |
| Судейская практика: |
| Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил баскетбола, умению решать ситуативные вопросы |
| Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий.Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 8.

Таблица 8

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Предварительные медицинские осмотры  | При определении допуска к занятиям | - |
| Периодические медицинские осмотры  | 1 раз в 12 месяцев |  |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |  |
| Применение гигиенических средств | В течение года |  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Предварительные медицинские осмотры  | При определении допуска к занятиям | - |
| Периодические медицинские осмотры  | 1 раз в 12 месяцев |  |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |  |
| Применение гигиенических средств | В течение года |  |

В учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся ( в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

 Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям, на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения, 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 (этапе спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

1. **Система контроля**

**3.1.** По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

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

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная
со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

Уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

**3.2** Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации).

Итоговая аттестация проводится по завершении учебно-тренировочного процесса.

Перенос сроков проведения итоговой аттестации допускается по решению учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

По итогам аттестации выпускнику вручается свидетельство об
окончании спортивной школы.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.**

Нормативы физической подготовки обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности плавания и включают нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплекс контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 9, 10.

Таблица 9

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Этап начальной подготовки 1 года обучения | Этап начальной подготовки 2,3 года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Бег 30 м | секунда | не более | не более |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | сантиметр | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | количество раз | не менее |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | сантиметр | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +2 | +3 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м | секунда | 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 | метр | не менее | не менее |
| 8 | 6 | 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | сантиметр | не менее | не менее |
| 36 | 30 | 40 | 35 |

Таблица 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

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

Условие для перевода на следующий этап: - необходимо выполнить нормативы соответствующего году обучения и иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания).

**4.Рабочая программа по волейболу.**

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

- использование наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапное усложнение учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизация бытового режима спортсменов, применение оптимальной системы питания, отдыха и восстановления;

- моделирование содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесения корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки;

- единство общей и специальной физической подготовки;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

**4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

**4.1.1. Первый год обучения.**

1.Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

*Содержание:* Понятие «физическая культура». Физическая культура
как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для
укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в
воспитании молодежи.

Тема 2. Состояние и развитие волейбола в России
*Содержание:* История развития волейбола в мире и нашей стране.
Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
*Содержание:* Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивное эстетическое воспитание.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена
*Содержание:* Понятия об утомлении и переутомлении. Причины
утомления. Субъективные и объективные признаки утомления.
Переутомление.
Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом
*Содержание:* Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические
требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для
жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем
расходе энергии.

Тема 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте
*Содержание:* Простудные заболевания у спортсменов. Причины и
профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение
инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их
распространения.

**2. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка волейболистов направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных игроков разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики игры. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами и спортсменами пляжного волейбола преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры и т.д. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например, легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

**4.Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связанны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и пляжного волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

**5. Техническая подготовка.**

**5.1. Техника нападения**

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

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

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

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

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

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

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

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

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

**6. Тактическая подготовка.**

6.1. Тактика нападения

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

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

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

6.2. Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

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

**7. Интегральная подготовка.**

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

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

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

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

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

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

**4.1.2. Этап начальной подготовки. Второй - третий год обучения.**

1.Теоретическая подготовка.

Тема 1. Состояние и развитие волейбола в России. Достижения волейболистов России на мировой арене.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Тема. 3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение
восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных
нагрузок.
Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их
профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
Тема 5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой доврачебной
помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания,
транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.
Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и
соревнованиям.

***2.Общая физическая подготовка.***

Общая физическая подготовка волейболистов направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных игроков разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики игры.
Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с
юными волейболистами и спортсменами пляжного волейбола преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры и т.д. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например, легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

***3.Специальная физическая подготовка.***

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связанны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие
мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и пляжного волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

1. ***Техническая подготовка.***

**Техника нападения.**

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

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

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

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

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

**Техника защиты.**

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

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

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного
партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зoну нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей
«механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

**5. Тактическая подготовка.**

**5.1. Тактика нападения.**

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

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

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

**5.2.** **Тактика защиты.**

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

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

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

**6. Интегральная подготовка.**

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

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

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

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

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

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

**4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**4.2.1. Первого, второго, третьего года обучения.**

1.Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России
*Содержание:* Понятие «физическая культура». Физическая культура
как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для
укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в
воспитании молодежи.

Тема 2. Состояние и развитие волейбола в России
*Содержание:* История развития волейбола в мире и нашей стране.
Достижения волейболистов России на мировой арене.

Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
*Содержание:* Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивное эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед
коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к
тренировкам.
Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена
*Содержание:* Понятия об утомлении и переутомлении. Причины
утомления. Субъективные и объективные признаки утомления.
Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.
Проведение восстановительных мероприятий после напряженных
тренировочных нагрузок.

Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом

*Содержание:* Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические
требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для
жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем
расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся.
Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания.
Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение
сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные
привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика
вредных привычек.

Тема 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте
*Содержание:* Простудные заболевания у спортсменов. Причины и
профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение
инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их
распространения. Травматизм в процессе занятий волейболом; оказание
первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы
искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика
спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к
тренировочным занятиям и соревнованиям.

***2.Общая физическая подготовка.***

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на
гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и
метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет).

Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки).

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места;

тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений.

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол и др.

Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

***3.Специальная физическая подготовка.***

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом- отягощением или в куртке с отягощением.
Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.
Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг). Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) и на тренажерах: приседания, 75 выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге). Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием
подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег
по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и
передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Сжимание теннисного мяча.

***4.Техническая подготовка.***

**Первый и второй год подготовки.**

**Техника нападения.**

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки;

сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

**Техника защиты.**

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и
перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов
перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи
(расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3.Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки;

блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

**Третий год подготовки.**

**Техника нападения.**

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

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7- 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на
спину. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

3. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1 -2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

**Техника защиты.**

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

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

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

**5. Тактическая подготовка.**

**Первый и второй года подготовки.**

**Тактика нападения.**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

**Тактика защиты.**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда
вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году подготовки.

**Третий год подготовки.**

**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 (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

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

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

**Тактика защиты.**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными
способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке
(чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего,
нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).
2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в
зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

**6. Интегральная подготовка.**

**Первый и второй года подготовки.**

1.Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

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

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

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

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

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

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

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

**Третий год подготовки.**

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

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

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

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

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите,
защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

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

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

**4.2.2. Учебно-тренировочный этап. Четвёртый, пятый год обучения.**

1.Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России
*Содержание:* Понятие «физическая культура». Физическая культура
как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для
укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в
воспитании молодежи.

Тема 2. Состояние и развитие волейбола в России
*Содержание:* История развития волейбола в мире и нашей стране.
Достижения волейболистов России на мировой арене.

Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
*Содержание:* Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивное эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед
коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к
тренировкам.
Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена
*Содержание:* Понятия об утомлении и переутомлении. Причины
утомления. Субъективные и объективные признаки утомления.
Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.
Проведение восстановительных мероприятий после напряженных
тренировочных нагрузок.

Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом

*Содержание:* Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические
требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для
жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем
расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся.
Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания.
Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение
сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные
привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика
вредных привычек.

Тема 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте
*Содержание:* Простудные заболевания у спортсменов. Причины и
профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение
инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их
распространения. Травматизм в процессе занятий волейболом; оказание
первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы
искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика
спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к
тренировочным занятиям и соревнованиям.

***2.Общая физическая подготовка.***

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки). Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол и др.

Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

**3**.***Специальная физическая подготовка.***

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом - отягощением или в куртке с отягощением.
Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг). Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) и на тренажерах: приседания, 75 выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).
Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и
двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.
Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Сжимание теннисного мяча.

**4. *Техническая подготовка.***

**Четвертый год подготовки.**

**Техника нападения.**

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

2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию:

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

**Техника защиты.**

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

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

**Пятый год подготовки.**

**Техника нападения.**

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

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в
пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.
3.Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку(скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

**Техника защиты.**

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

2. Прием мяча: сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над годовой с последующим падением и перекатом на спину; прием

мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча,

средства нападения.

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

**5. Тактическая подготовка.**

**Четвертый год подготовки.**

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

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 (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

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

**Тактика защиты.**

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа

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

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

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

**Пятый год подготовки.**

**Тактика нападения.**

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

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

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

**Тактика защиты.**

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от
нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4,3,2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действии в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. 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 «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

**6. Интегральная подготовка.**

**Четвертый год подготовки.**

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

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

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

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

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

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по
технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4,3x3,2x2,4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

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

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

**Пятый год подготовки.**

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

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

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

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
5. Контрольные игры применяются в учебных целях. Учебные игры с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

**4.2.3 Психологическая подготовка на учебно-тренировочном этапе
Психологическая подготовка –** воспитательный процесс, направленный на
развитие и совершенствование значимых свойств личности путём формирования соответствующей системы отношений. Психологическая подготовка выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера
со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование
разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия:
убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования
соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической
подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приёмам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях. Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование
спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных
переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание пловца.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача –
снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

**4.3. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до 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. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочныйэтап (этап спортивной специализа-ции) | **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. |

**5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным.**

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

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

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

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

**6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

**6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 комплектес 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 |

**6.2. Кадровые условия реализации Программы.**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных
спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, 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, осуществляющих спортивную подготовку,
должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным
стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021,
регистрационный № 62203),профессиональным стандартом «Тренер»,
утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»,
утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н
(зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:
работники направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки,
определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом
профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании
приказа руководителя организации. (п.24 Приказа №999).

**6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

**Законодательные и нормативные акты:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

3. 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);

4. 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);

5. 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

6. 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 молодежи».

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1006 (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022, регистрационный № 71656).

**Учебно-методическая литература:**

1. 1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Физкультура и спорт, 1999г.

2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой, 2016г.

3. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2015г.

4. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.

5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2016г.

6. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Физкультура и спорт, 1999г.

7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980г.

8. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов.

9. Бауэр В.Г., Гончаров Е.П. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ 1995г.

10. Плавание. Программа для спортивных школ Л.П.Макаренко, 1993г.

11. Плавание. Методические рекомендации для тренеров А.В.Козлова 1993г.

12. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому. Москва «ФиС» , 1983г.
13. Планирование и построение спортивной тренировки. Москва, 1972г.

14. Карпман В.Л., Хрущев С.В., Борисов Ю.А. Сердце и работоспособность спортсмена. Москва «ФиС», 1978г.

15. Каунсилмен Москва «ФиС», 1972г.

16. http: //www, minsport. gov, ru/ - Министерство спорта Российской Федерации.

17. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России

18. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

19. http://wwwrusswimmirg.ru - Всероссийской федерации плавания

20. http://sport.tmbreg.ru/ - Министерство по физической культуре и спорту Тамбовской области.

 Годовой учебно-тренировочный план Приложение № 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Недельная нагрузка в часах |
| 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 12 | 14 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 2 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 87 | 112 | 112 | 94 | 112 | 112 | 94 | 109 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 34 | 50 | 50 | 68 | 81 | 81 | 87 | 102 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | 26 | 31 | 31 | 37 | 40 |
| 4. | Техническая подготовка | 69 | 96 | 96 | 120 | 144 | 144 | 144 | 167 |
| 5. | Тактическая подготовка | 37 | 50 | 50 | 74 | 90 | 90 | 90 | 100 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 3 | 12 | 12 | 20 | 22 | 22 | 22 | 31 |
| 7. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 5 | 12 | 12 | 25 | 29 |
| 9. | Интегральная подготовка | 53 | 62 | 62 | 52 | 62 | 62 | 62 | 72 |
| 10. | Медицинские мероприятия | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 11. | Самостоятельная работа | 21 | 26 | 26 | 53 | 62 | 62 | 53 | 68 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 624 | 624 | 728 |