

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
ГБУ ДО СШОР № 2 Невского района
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО СШОР № 2 Невского района
_____/А.А. Купершмит/

« 25 » 11 2024 года

Приказ № 453 от «27» 11 2024г

**Дополнительная общеразвивающая
программа в области физической культуры и
спорта (спортивно-оздоровительный этап) по
виду спорта «волейбол»**

Программа разработана с учетом базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «волейбол», утвержденных распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р

Срок реализации программы на этапах:

Базовый уровень – 3 года

Продвинутый уровень – 8 лет

Возраст обучающихся:

Базовый уровень – 8-13 лет

Продвинутый уровень – 11-18 лет

Авторы-разработчики

Дегтева О.А.- заведующий отделением
Рябенко Е.Ю. - заместитель директора по УСР
Иванова Е.Д. - инструктор-методист

Санкт-Петербург

2024

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «волейбол».

Программа разработана в соответствии с распоряжением Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» и базовым требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «волейбол», утвержденными распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р (далее – базовые требования), с учетом:

приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012г. № 273-ФЗ;

Федерального закона от 31.07.2020 № 304 –ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Концепции развития дополнительного образования до 2023 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (в редакции от 15.05.2023 г.);

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;

Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

При разработке Программы использовались материалы программ для спортивных школ по волейболу, научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, учитывались современные тенденции развития волейбола.

Программа рассчитана на обучающихся на базовом уровне 8-13 лет, на продвинутом уровне 11-18 лет, зачисленных на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения Программы, за счет средств бюджета Санкт-Петербурга.

Количественный состав учебной группы базового уровня – 14-28 обучающихся, продвинутого уровня – 12-24 обучающихся.

Учебные группы могут быть смешанными, разновозрастными.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, коммуникативных качеств характера, обладает актуальными знаниями и умениями,

способными реализовывать потенциал детей и молодежи в условиях современного общества.

Данная Программа педагогически целесообразна, так как волейбол, как и любая командная игра, оказывает огромное влияние на развитие ребенка. Более того, волейбол является одним из самых безопасных видов спорта для детей, ведь здесь нет прямого контакта с противником, жестких физических нагрузок и сложных для понимания правил.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Отличительной особенностью Программы является обеспечение правильного подхода к обучению и воспитанию детей с учётом их возможностей, уважения их интересов, дает возможность учащимся раскрыть и усовершенствовать свои физические способности.

Новизна Программы заключается в том, что она опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, в создании предпосылок для самовоспитания личностных качеств в разновозрастном коллективе и определении наиболее перспективных и нацеленных на результат обучающихся.

Продолжительность уровней подготовки, возрастные границы лиц, для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «волейбол» регламентированы базовыми требованиями по виду спорта «волейбол»

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «волейбол»

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивной дисциплины "волейбол"				
Базовый уровень	1 - 3	8	13	14 - 28
Продвинутый уровень	1 - 8	11	18	12 - 24

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

Для зачисления на уровень подготовки поступающий на обучение по Программе должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления или быть старше этого возраста.

Срок реализации и обучения на базовом уровне составляет 3 года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимся результатов, соответствующих требованиям продвинутого уровня.

На базовом и продвинутом уровне свыше года допускается зачисление лиц, прошедших обучение по аналогичным программам в других образовательных организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившим требования, необходимые

для зачисления, установленные базовыми требованиями по виду спорта «волейбол», и настоящей Программой с учетом сроков реализации Программы и возрастных границ лиц, проходящих обучение.

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на уровнях подготовки, при соблюдении следующих условий: не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Требования к объему дополнительной общеразвивающей программы регламентированы базовыми требованиями по виду спорта «волейбол»:

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «волейбол»

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5	6	10	12
Количество тренировок в неделю	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	234	312	520	624

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный год начинается 1-го июня.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на базовом уровне - 2 часов.

на продвинутом уровне - 3 часов;

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

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

Цель Программы - вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Образовательная деятельность по Программе направлена на: формирование и развитие физических способностей обучающихся;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

профессиональную ориентацию обучающихся;

создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;

социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

формирование общей культуры обучающихся;

удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих **основных задач**:

образовательные:

формирование и расширение знаний в области физической культуры, истории развития волейбола в России и за рубежом;

формирование общих представлений о волейболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии;

совершенствование техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;

совершенствование технических и тактических элементов и движений и достижение спортивных результатов;

воспитательные:

формирование навыков спортивной этики, дисциплины, воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе;

воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование потребности ведения здорового образа жизни;

развивающие:

развитие основных физических качествах обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма;

развитие самопознания личности, воспитание чувства самоуважения, формирование адекватной самооценки.

Программа призвана расширить теоретическую базу знаний образовательных областей: «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура» и осуществляет возможность для их практического применения.

Основные принципы реализации программы:

В основу настоящей программы положены основополагающие принципы:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Физкультурные мероприятия должны вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнений должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичность и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные.

Принцип прочности знаний. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности в будущем.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

По итогам освоения Программы применительно к уровню подготовки лицу, проходящему обучение (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам реализации Программы:

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.
- Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, посредством систематических занятий волейболом обучающиеся **будут знать:**

- о физической культуре и ее видах, возможностях и полезном влиянии на организм человека;
- историю развития волейбола в России и за рубежом о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии;
- о видах общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- о терминологии разучиваемых упражнений в волейболе, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Будут уметь:

- применять на практике полученные теоретические знания в области техники и тактики в волейболе и стремиться к достижению высоких спортивных результатов;

систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма; соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля; выстраивать позитивные межличностные отношения в коллективе; проявлять уважение к соперникам и адекватно оценивать свои поступки.

Будут владеть:

основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
способами совершенствования своей волевой подготовленности;
способами совершенствования технико-тактического мастерства.

В ходе обучения по Программе у обучающихся сформируются:

Личностные универсальные учебные действия:

широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;

развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качества весьма важных в спортивной деятельности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

умение принимать и сохранять учебную задачу;

умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

прогнозирование уровня усвоения;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществлять синтез;

проводить сравнение, классификацию по критериям.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении

и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению.

Волейбол является олимпийским видом спорта.

Официальные соревнования по волейболу проводятся согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

ВСЕРОССИЙСКИЙ РЕЕСТР ВИДОВ СПОРТА

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта
Волейбол	012 000 2 6 1 1 Я
Пляжный волейбол	012 002 2 6 1 1 Я

Волейбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. У команды есть три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом одной рукой по летящему мячу направляет мяч над сеткой на сторону соперника. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, а ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

В игре на игровой площадке размером 18х9 м всегда участвуют 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; и т. д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2:2, решающая 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения – **очная**.

Реализация Программы проводится с учетом уровня подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап), при формировании дополнительных общеразвивающих программ, в том числе годового учебного плана.

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 подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».

При приеме лиц на обучение по Программе требования к уровню их образования не предъявляются.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов оценки готовности, проводимой в целях определения степени готовности поступающих к освоению содержания и материалов Программы по уровням сложности с учетом нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, установленных базовыми требованиями по виду спорта «волейбол».

Для приема на обучение по Программе требуется медицинское заключение о допуске к занятиям. На базовое уровень-медицинское заключение о группе здоровья, на продвинутый уровень-медицинское заключение, оформленное в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Количество поступающих для обучения по Программе определяется учредителем Учреждения, в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг за счет бюджетных ассигнований Санкт-Петербурга.

С учетом специфики вида спорта волейболе определяются

следующие особенности спортивной подготовки:

комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Порядок формирования групп по уровням определяется учреждением, осуществляющим реализацию общеразвивающей программы, самостоятельно в соответствии с базовыми требованиями.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее – объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;

соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Основными формами занятия являются:

групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

инструкторская и судейская практика (на продвинутом уровне);

тестирование и контроль.

Для обеспечения эффективности подготовки, могут организовываться учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях (соревнованиях).

Кроме того, в учебно-тренировочных группах на период отпуска тренера-преподавателя, карантина, длительной командировки тренера-преподавателя предполагается самостоятельная работа обучающегося (индивидуальная подготовка) по учебно-тренировочному плану, разработанному тренером-преподавателем с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия - основная форма занятий.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения;

приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей;

освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную.

Содержание отдельного учебно-тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач.

Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

Повышенная сложность требований спортивного совершенствования обязывает контролировать усилия в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге заданий.

Нередко основное содержание учебно-тренировочного занятия может составлять всего один вид двигательной деятельности, например, кроссовый бег.

Подготовительная и заключительная части занятия в данном случае также строятся в значительной мере на содержании бега.

При более разнообразном содержании занятий его структура усложняется, прежде всего в основной части, где более сложным становится порядок сочетания различных упражнений, чередование нагрузок и отдыха.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия, или *разминка*.

Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это обязательное и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий.

В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы.

Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата.

Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку.

Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе.

Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений.

Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия.

В ходе разминки происходит и психическая подготовка обучающихся, их "настрой" на выполнение намеченной программы тренировки.

Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц.

Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку 0,5-1,5 км, а затем комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений - обычная: "сверху вниз":

Наклоны, повороты, круговые движения головы.

Сгибание и разгибание, круговые движения, последовательно выполняемые кистями рук, локтевыми и плечевыми суставами.

Наклоны, повороты, круговые движения туловища.

Маховые движения ногами, приседания, выпады.

Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений, постепенно ее увеличивая. Количество повторений каждого упражнения - 8-12 раз. После выполнения комплекса общеразвивающих упражнений можно приступить к специальной части разминки. Общая продолжительность разминки может составлять 15-25 мин.

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений - общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки:

равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный, игровой.

Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности.

В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;

упражнения, направленные на развитие быстроты;

упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;

упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия - 55-60 мин.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют "заминка") предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения).

В наиболее простом варианте это может быть медленный бег 400-800м с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа - встряхивание, поглаживание, растирание.

Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5-8 мин.

Эффективность любого учебно-тренировочного занятия связана в первую очередь с правильной постановкой его задач.

Первоначально с учетом задач занятия определяется и разрабатывается содержание основной части, а затем в соответствии с ним подбирается материал для подготовительной и заключительной частей.

Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части тренировочного занятия. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

На базовом уровне основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение спортсменов технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «волейбол»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	29	28	20	18
Специальная физическая подготовка, интегральная подготовка (%)	29	28	25	25
Техническая подготовка (%)	23	24	25	26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	19	19	21	22
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	9	9

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного уровня подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка(СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные соревновательные упражнения.

Техническая подготовка - это процесс освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка – это процесс, связанный с развитием и совершенствованием способностей спортсмена вести спортивную борьбу в процессе специфической соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка – это процесс освоения, приобретения обучающимися специальных знаний необходимых в спортивной деятельности, познавательного интереса и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки обучающихся.

Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности как учебно-тренировочного, так и соревновательного процессов.

Психологическая подготовка включает формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности обучающихся и команд, с целью достижения наивысшего спортивного результата.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

Общей психологической подготовкой - называется психологическая подготовка к соревнованиям, которая осуществляется заблаговременно.

Специальной психологической подготовкой называется непосредственная подготовка перед конкретным соревнованием.

Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводиться специальные мероприятия, цель которых - коррекция психических состояний обучающегося на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе или уточнением ее.

Воспитательная работа

Основные задачи воспитательной работы Программы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
 развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
 воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами командных выступлений на соревнованиях;
 профилактика асоциального поведения обучающихся;
 воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
 воспитание культуры поведения болельщика;
 формирование спортивной мотивации;
 повышение уровня психологической подготовки обучающихся

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и 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
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную общеразвивающую	В течение года

	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)	программу	
2.2.	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 дополнительную общеразвивающую программу.	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, родителей, направленные на: развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.	Профориентационная деятельность		
4.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и	В течение года

		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.	
4.2.	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

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных Дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований, составлению положений и регламентов соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма обучающегося. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости групп мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета обучающегося.

Ежедневный рацион питания обучающихся связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат,

насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы образовательная организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта «волейбол».

Календарный план может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики на продвинутом уровне.

Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности, обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера

или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства.

Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом обучающегося, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал обучающегося - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие с обучающимся, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие обучающемуся при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие обучающегося, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Обучающийся - любое Лицо, выступающее на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Обучающемуся, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Обучающийся».

В отношении Обучающихся, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Обучающийся, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое Лицо, обучающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

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

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

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:

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.

Использование или попытка использования обучающийся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

Нарушение обучающийся порядка предоставления информации о местонахождении.

Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны обучающегося или иного лица.

Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающийся или иным лицом.

Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого уровня подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий, который согласовывается с ответственным за антидопинговое обеспечение в Комитете по физической культуре и спорту (далее – КФКиС) ежегодно до 1 декабря.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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

Уровень подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	В соответствии с методическими рекомендациями по проведению антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	1 раз в месяц	
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	1 раз в год	
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
Продвинутый уровень	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	В соответствии с методическими рекомендациями по проведению антидопинговых

				мероприятий
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	1 раз в год		
Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год		
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению		
Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год		
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год		
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	1 раз в год		В соответствии с методическими рекомендациями по проведению антидопинговых мероприятий

Методические рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий.

Вид программы – Веселые старты.

Цель мероприятия:

ознакомление юных обучающихся с ценностями спорта и принципами честной игры;

формирование “нулевой терпимости к допингу”.

Проведение интерактивных занятий (игр) на темы:

равенство и справедливость;

роль правил в спорте;

важность стратегии;

необходимость разделения ответственности;

гендерное равенство.

По итогам проведения каждого мероприятий – обязательное составление отчета о проведении мероприятия:

сценарий/программа, фото/видео.

Варианты игр:

1. «Равенства и справедливость»

Время игры: 1 минута.

Необходимый материал: большая корзина для мячей (может быть ящик), небольшие мячи (может быть скомканная бумага), стулья.

Правила: все располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в нее мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы:

Кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2. «Ценность спорта»

Время игры: 5 минут.

Необходимый материал: подготовить карточки с напечатанными словами, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, лож, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики), большой стол.

Правила: Разделить участников на команды по 10-15 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценности спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Вопросы:

Что не относится к ценностям спорта?

Почему допинг является негативным явлением в спорте

3. «Необходимость разделения ответственности»

Время игры: 5 минут.

Необходимый материал: обруч, небольшие мячи (могут быть из бумаги).

Правила: Разделить игроков на несколько небольших команд, каждой команде выдать обруч, это будет их «домик» он остается на полу не подвижно. В центре площадки размещены мячи (небольших размеров). По стартовому сигналу игрокам разрешено покинуть свой «домик» и перемещаться в центр площадки за мячами. За один раз можно взять только один мяч.

Задача игры- переместить к себе в «домик» как можно больше мячей.

Игроки могут решить взять мяч из центра площадки или «домика» других команд. Однако, чтобы взять мяч из «домика» другой команды игрок не должен быть отмечен. Игроки могут быть отмечены только в том случае если они войдут в «домик» другой команды, где будет находиться игрок команды «хозяина домика».

Что бы снять отметку игроку необходимо вернуться к себе в «домик» и выполнить ряд упражнений (5 отжиманий, 10 приседаний, 10 прыжков на скакалке).

Цель: научиться делить обязанности среди своей команды.

Вопросы:

Лучше брать мячи из центра или у других команд?

Лучше создать альянс с другой командой или постоять за себя?

Лучше разделить обязанности (кто-то в нападении, кто-то в защите)?

4. «Роль правил в спорте»

Время игры: 2 минуты.

Необходимый материал: небольшие мячи.

Правила: игроки делятся на две команды, обучающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача-перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Вопросы:

Как бы вы могли улучшить данную игру?

Какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной

5. «Объединение команды»

Организуется и проводится лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

Вид программы – Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).

Цель мероприятия: научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.

Тренер, в виде домашнего задания, называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>

Вид программы – антидопинговая викторина.

Викторина проводится на крупных спортивных мероприятиях Санкт-Петербурга лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

Вид программы – онлайн обучение на сайте РУСАДА.

Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>. Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для обучающихся 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для обучающихся 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Вид программы – родительское собрание.

Программа направлена на:

определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры обучающегося;

ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

Необходимо включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. По итогам проведения мероприятия - обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Вид программы – семинар.

Организуется и проводится лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика вводится на продвинутом уровне, как часть учебно-тренировочного процесса.

Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.

В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по волейболу на базовом уровне.

С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части учебно-тренировочного занятия отдельным обучающимся и с помощью обучающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности.

При овладении обучающимися судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики обучающиеся приобретают следующие умения и навыки:

овладение принятой терминологией;

умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП;

оказание помощи при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;

овладение приёмами помощи при выполнении тех или иных упражнений;

знание правил соревнований, привлечение к судейству;

умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований;

участие в судействе соревнований среди обучающихся младших разрядов;

умение регистрировать спортивные результаты тестирования;

выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту»

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	<p>1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>Овладение терминологией и командным языком. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.</p> <p>Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибки в технике выполнения.</p> <p>Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе.</p> <p>Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Демонстрация грамотной техники выполнения упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими обучающимися.</p> <p>Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>

		<p>начальной подготовки.</p> <p>Тренировка основных технических элементов и приемов.</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.</p>	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	<p>Характеристика судейства, основные обязанности судей.</p> <p>Изучение правил соревнований по волейболу, основных правил судейства соревнований, судейской документации</p> <p>Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря.</p> <p>Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях</p>	

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практике

№ п/п	Название мероприятия
1.	<p>Беседы и теоретические занятия на темы:</p> <p>«Развитие физических качеств»,</p> <p>«Значение ЧСС в тренировочном процессе»,</p> <p>«Структура учебно-тренировочного занятия»,</p> <p>«Основы разминки»,</p> <p>«Классификация физических упражнений»,</p> <p>«Уровни подготовки»,</p> <p>«Виды соревнований»,</p> <p>«Основные правила соревнований»,</p> <p>«Обязанности судьи по виду», др.</p>
2.	<p>Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий</p> <p><i>Виды практической деятельности:</i></p> <p>Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по физической подготовке.</p>

	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники.
3.	Задача: Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации <i>Виды практической деятельности):</i> Участие в проведении контрольных соревнований, среди обучающихся базового уровня

Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные средства.

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта «волейбол»;

выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся (помещение, покрытие помоста, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

для улучшения восстановительных процессов;

после больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;

для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение обучающимися совершенно недопустимо.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий

усиленных учебно-тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро- и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, глубокое дыхание, упражнения на растяжку, медитации.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;

введение специальных профилактических разгрузок;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);

корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;

повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация тренировочных занятий;

соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного

эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

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

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

поливитаминные комплексы;

различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

контрастные ванны и души, сауна.

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

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности обучающегося. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов

в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Общие методические рекомендации

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

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Требования к медицинскому обеспечению обучающихся.

Первичная медико-санитарная помощь осуществляется в порядке, установленном статьей 33 Федерального закона от 21.11.2011 М323-ФЗ. «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»

Первичная медико-санитарная помощь включает мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, а также систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья обучающихся, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Основанием для допуска лица к обучению по дополнительным общеразвивающим программам базового уровня является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска лиц обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам спортивной подготовки, начиная с продвинутого уровня подготовки, к спортивным мероприятиям является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях выдается по результатам прохождения углубленного медицинского осмотра.

Первичная доврачебная помощь оказывается обучающимся в медицинском кабинете Учреждения.

Требования к материально-техническим условиям реализации уровней подготовки.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «волейбол»:

наличие спортивного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «волейбол»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "волейбол"			
1.	Мяч волейбольный	штук	30
2.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3

3.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
4.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
5.	Стойки	комплект	1

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «волейбол»:

№п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество
Для спортивной дисциплины "волейбол"			
1.	Игровая форма	комплект	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «волейбол»:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях кроме основного тренера, допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка	68	87	104	113
2	Специальная физическая подготовка	28	41	78	94
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	42	50
4	Техническая подготовка	54	75	130	162
5	Тактическая подготовка	28	34	52	63
6	Теоретическая подготовка	5	9	26	31
7	Психологическая подготовка	5	8	26	31
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	2	4
9	Инструкторская практика	-	-	2	3
10	Судейская практика	-	-	3	3
11	Медицинские, медико-биологические, мероприятия	2	4	1	4
12	Восстановительные мероприятия	2	4	2	4
13	Интегральная подготовка	40	46	52	62
	Общее количество часов в год	234	312	520	624

Учебный план базового уровня 1 года

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	5	5			
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.2	История возникновения вида спорта и его развитие	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.4	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30 мин	30 мин	-	Беседа	Устный опрос

1.5	Режим дня и питание обучающихся	30 мин	30 мин		Беседа	Устный опрос
1.6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики	30 мин	30 мин	-	Беседа	Устный опрос
1.7	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	30 мин	30 мин		Беседа	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	68		68		
2.1	<i>Строевые упражнения:</i> -общее понятие о строе; -виды строя; -действия в строю; -походный и строевой шаг.	9	-	9	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов: -упражнения для рук и плечевого пояса; -упражнения для мышц туловища; -упражнения для ног.	9		9	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.3	Общеразвивающие упражнения с предметами: -упражнения с короткой скакалкой; -упражнения с гимнастической палкой; упражнения на гимнастической стенке и скамейке.	10	-	10	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.4	Легкоатлетические упражнения: -бег с низкого и высокого старта, -бег на 30 метров; -прыжки в длину с места, с разбега; -прыжки в высоту с места и разбега.	20	-	20	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.5	Подвижные игры.	20	-	20	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.	Специальная физическая подготовка	28		28		
3.1	<i>Развитие скоростно-силовых качеств:</i> -прыжки приставными шагами; -прыжки с ноги на ногу с выносом	12		12	УТЗ	Наблюдение, контроль

	бедра вперед; -прыжки на одной ноге через линию					
3.2	<i>Развитие скоростной выносливости:</i> -прыжки на двух ногах на месте и в продвижении (вперед, назад, вверх); -прыжки на прямых ногах на месте и в продвижении (вперед, назад, вверх); -прыжки на одной ноге на месте и в продвижении (вперед, назад, вверх); -прыжки на двух ногах через линию; -напрыгивание на линию на одной и двух ногах.	16		16	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.	Техническая подготовка	54	-	54		
4.1	Перемещения и стойки	10	-	10	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.2	Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой – на месте и после перемещения различными способами, с набрасыванием партнера – на месте и после перемещения	10	-	10	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.3	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	10	-	10	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.4	Подачи. Нижняя прямая, подача мяча в держателе, подача в стену, подача через сетку – расстояние 6-9м., из-за лицевой линии.	10	-	10		
4.5	Нападающие удары.	10	-	10		
5.	Тактическая подготовка	28	-	28		
6.	Психологическая подготовка	5	-	5		
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	2	Медицинский осмотр	врачебный опрос и осмотр
8.	Восстановительные мероприятия	2	-	2	УТЗ	Наблюдение, контроль
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	2	Контрольное занятие	Тестирование

9.1	Текущий контроль		-	1	Контрольн ое занятие	Тестировани е по ОФП и СФП
9.2	Промежуточная аттестация		-	1	Контрольн ое занятие	Тестировани е по ОФП и СФП
10	Интегральная подготовка	40		40		Наблюдение, контроль
10. 1	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов	20		20		Наблюдение, контроль
10. 2	Подготовительные игры с различными заданиями	20		20		
	Итого за период обучения	234	5	229		

Учебный план базового уровня 2 и 3 года

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	9	9			
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.2	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.3	Закаливание организма	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.4	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1	1		Беседа	Устный опрос
1.6	Теоретические основы судейства.	2	2	-	Беседа	Устный опрос

	Правила вида спорта					
1.7	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	2	2		Беседа	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	87		87		
2.1	<i>Строевые упражнения:</i> -общее понятие о строе; -виды строя; -действия в строю; -походный и строевой шаг.	16	-	16	УТЗ	Наблюдение , контроль
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов: -упражнения для рук и плечевого пояса; -упражнения для мышц туловища; -упражнения для ног.	16		16	УТЗ	Наблюдение , контроль
2.3	Общеразвивающие упражнения с предметами: -упражнения с короткой скакалкой; -упражнения с гимнастической палкой; упражнения на гимнастической стенке и скамейке.	15	-	15	УТЗ	Наблюдение , контроль
2.4	Легкоатлетические упражнения: -бег с низкого и высокого старта, -бег на 30 метров; -прыжки в длину с места, с разбега; -прыжки в высоту с места и разбега.	20	-	20	УТЗ	Наблюдение , контроль
2.5	Подвижные игры.	20	-	20	УТЗ	Наблюдение , контроль
3.	Специальная физическая подготовка	41		41		
3.1	<i>Развитие скоростно-силовых качеств:</i> -прыжки приставными шагами;	21		21	УТЗ	Наблюдение , контроль

	-прыжки с ноги на ногу с выносом бедра вперед; -прыжки на одной ноге через линию					
3.2	<i>Развитие скоростной выносливости:</i> -прыжки на двух ногах на месте и в продвижении (вперед, назад, вверх); -прыжки на прямых ногах на месте и в продвижении (вперед, назад, вверх); -прыжки на одной ноге на месте и в продвижении (вперед, назад, вверх); -прыжки на двух ногах через линию; -напрыгивание на линию на одной и двух ногах.	20		20	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.	Техническая подготовка	75		75		
4.1	Перемещения и стойки	15	-	15	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.2	Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой – на месте и после перемещения различными способами, с набрасыванием партнера – на месте и после перемещения	15	-	15	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.3	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	15	-	15	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.4	Подачи. Нижняя прямая, подача мяча в держателе, подача в стену, подача через сетку – расстояние 6-9м., из-за лицевой линии.	15	-	15		
4.5	Нападающие удары.	15	-	15		
5.	Тактическая подготовка	52	-	52		
6.	Психологическая подготовка	8	-	8	УТЗ	Наблюдение, контроль
7.	Медицинские, медико-	4	-	4	Медицинский осмотр	врачебный опрос и осмотр

	биологические мероприятия					
8.	Восстановительные мероприятия	4	-	4	УТЗ	Наблюдение, контроль
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	-	4	Контрольное занятие	Тестирование
9.1	Текущий контроль		-	2	Контрольное занятие	Тестирование по ОФП и СФП
9.2	Промежуточная аттестация		-	2	Контрольное занятие	Тестирование по ОФП и СФП
10	Интегральная подготовка	46		46		
10.1	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов	23		23		Наблюдение, контроль
10.2	Подготовительные игры с различными заданиями	23		23		
	Итого за период обучения	312	9	303		

Учебный план продвинутого уровня 1-3 года

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	26	26			
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу	2	2	-	Беседа	Устный опрос
1.2	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	2	2	-	Беседа	Устный опрос
1.3	История возникновения олимпийского движения	2	2	-	Беседа	Устный опрос
1.4	Режим дня и	2	2	-	Беседа	Устный опрос

	питание обучающихся					
1.5	Физиологические основы физической культуры	2	2	-	Беседа	Устный опрос
1.6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3	3	-	Беседа	Устный опрос
1.7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	4	4	-	Беседа	Устный опрос
1.8	Психологическая подготовка	2	2			
1.9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	2	2	-	Беседа	Устный опрос
1.10	Правила вида спорта	4	4	-	Беседа	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	104		104		
2.1	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> -упражнения, изученные на предыдущем этапе.	50		50	УТЗ	Наблюдение , контроль
2.2	<i>Упражнения для развития физических качеств:</i> упражнения для развития быстроты; -силы; -ловкости; -выносливости; -гибкости; -упражнения на скоростно-силовые качества; -упражнения на расслабление. Подвижные и спортивные игры с мячом; -пионербол; -баскетбол с надувным мячом.	54		54	УТЗ	Наблюдение , контроль
3.	Специальная	78		78		

	физическая подготовка					
3.1	Развитие скоростно-силовых качеств			30	УТЗ	Наблюдение , контроль
3.2	Развитие скоростной выносливости			24	УТЗ	Наблюдение , контроль
3.3	Развитие специальной выносливости			24	УТЗ	Наблюдение , контроль
4.	Техническая подготовка	130		130		
4.1	Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещения с остановками, прыжками, техническими приемами.	50	-	50	УТЗ	Наблюдение , контроль
4.2	Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений	50	-	50	УТЗ	Наблюдение , контроль
4.3	Нападающие удары: прямой удар сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различной по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой удар слабой рукой с переводом.	30	-	30	УТЗ	Наблюдение , контроль
5.	Тактическая подготовка	52		52	УТЗ	Наблюдение , контроль
6.	Психологическая подготовка	26	-	26	УТЗ	Наблюдение , контроль
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	-	1	Медицинский осмотр	врачебный опрос и осмотр

8.	Восстановительные мероприятия	2	-	2	УТЗ	Наблюдение, контроль
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2		2		
9.1	Текущий контроль	1	-	1	Контрольное занятие	Тестирование по ОФП и СФП
9.2	Промежуточная аттестация	1	-	1	Контрольное занятие	Тестирование по ОФП и СФП
10.	Участие в спортивных соревнованиях	42			соревнования	Анализ видеозаписи Выполнение разряда
11	Интегральная подготовка	52		52	УТЗ	Наблюдение, контроль
11.1	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов	26		26		Наблюдение, контроль
11.2	Подготовительные игры с различными заданиями	26		26		Наблюдение, контроль
12.	Инструкторская практика	2		2		
12.1	Составление план-конспект урока и проведение вместе с тренером-преподавателем подготовительной части занятия (разминки)		-	1	УТЗ, беседа	Наблюдение, зачёт
12.2	Составление план-конспект урока и самостоятельное проведение подготовительной части занятия (разминки)		-	1	Беседа, УТЗ	Наблюдение, зачёт
13	Судейская практика	3		3		
13.1	Изучение правил соревнований,		-	3	Беседа, контрольное УТЗ	Наблюдение, контроль

	основных правил судейства соревнований, судейской документации					
	Итого за период обучения	520	26	408		

Учебный план продвинутого уровня 4-8 года

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	31	31			
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу	3	3	-	Беседа	Устный опрос
1.2	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	3	3	-	Беседа	Устный опрос
1.3	История возникновения олимпийского движения	3	3	-	Беседа	Устный опрос
1.4	Режим дня и питание обучающихся	3	3	-	Беседа	Устный опрос
1.5	Физиологические основы физической культуры	3	3	-	Беседа	Устный опрос
1.6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	5	5	-	Беседа	Устный опрос
1.7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	5	5	-	Беседа	Устный опрос
1.8	Психологическая подготовка	2	2	-	Беседа	Устный опрос
1.9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	3	3	-	Беседа	Устный опрос
1.10	Правила вида спорта	1	1	-	Беседа	Устный опрос

2.	Общая физическая подготовка	113		113		
2.1	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> -для рук и плечевого пояса; -для мышц живота и передней поверхности бедра; -для мышц спины и задней поверхности бедер.	55	-	55	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.2	<i>Упражнения для развития физических качеств:</i> -упражнения для развития быстроты; -силы; -ловкости; -выносливости; -гибкости; -упражнения на скоростно-силовые качества; -упражнения на расслабление. Комбинированные эстафеты.	58	-	58	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.	Специальная физическая подготовка	98		98		
3.1	Развитие скоростно-силовых качеств	32		32	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.2	Развитие скоростной выносливости	32		32	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.3	Развитие специальной выносливости	34		34	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.	Техническая подготовка	162		162		
4.1	Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещения с остановками, прыжками, техническими приемами.		-	50	УТЗ	Наблюдение, контроль

4.2	Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений		-	50	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.3	Нападающие удары: прямой удар сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различной по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой удар слабейшей рукой с переводом.		-	62	УТЗ	Наблюдение, контроль
5.	Тактическая подготовка	63		63	УТЗ	Наблюдение, контроль
6.	Психологическая подготовка	31	-	31	УТЗ	Наблюдение, контроль
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	-	4	Медицинский осмотр	Врачебный опрос и осмотр
8.	Восстановительные мероприятия	4	-	4	УТЗ	Наблюдение, контроль
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		4		
9.1	Текущий контроль	2	-	2	Контрольное занятие	Тестирование по ОФП и СФП
9.2	Промежуточная аттестация	2	-	2	Контрольное занятие	Тестирование по ОФП и СФП
10.	Участие в спортивных соревнованиях	50		50	соревнования	Анализ видеозаписи. Выполнение разряда
11	Инструкторская практика	3		3		
11.1	Самостоятельное проведение подготовительной части занятия (разминки)		-	1	УТЗ, беседа	Наблюдение, зачёт

11. 2	Составление плана-конспекта занятия и самостоятельное проведение подготовительной части занятия (разминки), Тренировка основных технических элементов и приемов. Шефство над одним-двумя спортсменами-новичками. Обучение их простейшим элементам.		-	1	Беседа, УТЗ	Наблюдение, зачёт
11. 3	Самостоятельный подбор комплекса упражнений по ОФП		-	1	Беседа	Педагогический контроль
12.	Судейская практика	3		3		
12. 1	Выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря.		-	3	Контрольное УТЗ	Наблюдение, контроль
13	Интегральная подготовка	62		62	УТЗ	Наблюдение, контроль
13. 1	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов	31		31	УТЗ	Наблюдение, контроль
13. 2	Подготовительные игры с различными заданиями	31		31	УТЗ	Наблюдение, контроль
	Итого за период обучения	624	31	593		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта
«волейбол» на учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель	Количество во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Базовый уровень						
1 год	01.06.2025	31.05.2026	52	156	234	3 дня по 1,5 часа
2-3 год	01.06.2025	31.05.2026	52	156	312	3 дня по 2 часа
Продвинутый уровень						
1-3 год	01.06.2025	31.05.2026	52	208-260	520	4-5 дней по 2-3 часа
4 -8 год	01.06.2025	31.05.2026	52	312	624	6 дней по 2-3 часа

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы включает в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе.

Текущий контроль успеваемости обучающихся – это систематическая проверка уровня общей физической и специальной физической подготовки, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с Программой и направленная на выстраивание максимально эффективного образовательного процесса в целях достижения планируемых результатов освоения Программы.

Цель текущего контроля успеваемости заключается в:
определении степени освоения обучающимися Программы соответствующего уровня в течение учебно-тренировочного года;

контроль индивидуального продвижения обучающегося в освоении Программы.

Текущий контроль успеваемости проводится тренером-преподавателем для всех обучающихся Учреждения во время учебно-тренировочного занятия.

Текущий контроль успеваемости осуществляется по полугодиям, в первом полугодии – **в марте-апреле** и во втором полугодии – **в сентябре-октябре** текущего учебно-тренировочного года.

Основными формами текущего контроля являются:

тестирование по ОФП и СФП,

контрольные учебно-тренировочные занятия;

посещаемость учебно-тренировочных занятий.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения Программы по итогам учебно-тренировочного года, предусмотренного Программой, определение степени освоения обучающимися учебного материала.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения достижения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся за текущий учебно-тренировочный год и, при достижении показателей, осуществления перевода обучающихся на следующий год обучения.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год (в конце текущего учебно-тренировочного года).

Промежуточная аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (упражнений по общей физической и специальной физической подготовке, предусмотренных Программой), тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

Обучающиеся, освоившие в полном объеме содержание Программы текущего учебно-тренировочного года, на основании положительных результатов промежуточной аттестации переводятся на следующий учебно-тренировочный год.

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «волейбол»:

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения*	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

**Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на продвинутый уровень
подготовки по виду спорта «волейбол»:**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35

Для зачисления на Программу используется бально-рейтинговая система оценки нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Условия бально-рейтинговой системы:

минимальное количество баллов по каждому упражнению — 1;

максимальное количество баллов по каждому упражнению — 5;

каждое упражнение должно быть выполнено не менее чем на 1 бал.

Отбор происходит по наивысшему суммарному количеству набранных баллов.

**Бально-рейтинговая система оценки нормативов общей физической
и специальной физической подготовки для зачисления на базовый уровень
подготовки по виду спорта «волейбол»**

N п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения		Количество баллов
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			6,9	7,1	1
			6,85	7,05	2
			6,8	7,0	3
			6,75	6,95	4
			6,7 и менее	6,9 и менее	5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			110	105	1
			120	115	2
			130	125	3
			140	135	4
			150 и более	145 и более	5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес тво раз	не менее		
			7	4	1
			8	5	2
			9	6	3
			10	7	4
			11 и более	8 и более	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+1	+3	1
			+2	+4	2
			+3	+5	3
			+4	+6	4
			+5 и более	+7 и более	5

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"					
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более		
			12,0	12,5	1
			11,9	12,4	2
			11,8	12,3	3
			11,7	12,2	4
			11,6 и менее	12,1 и менее	5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		
			8	6	1
			9	7	2
			10	8	3
			11	9	4
			12 и более	10 и более	5
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		
			36	30	1
			37	31	2
			38	32	3
			39	33	4
			40 и более	34 и более	5

Бально-рейтинговая система оценки нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «волейбол»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Количество баллов
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"					
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		
			10,4	10,9	1
			10,3	10,8	2

			10,2	10,7	3
			10,1	10,6	4
			10,0 и менее	10,6 и менее	5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			160	145	1
			170	155	2
			180	165	3
			190	175	4
			200 и более	185 и более	5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее		
			18	9	1
			19	10	2
			20	11	3
			21	12	4
			22 и более	13 и более	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+5	+6	1
			+6	+7	2
			+7	+8	3
			+8	+9	4
			+9 и более	+10 и более	5
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"					
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более		
			11,5	12,0	1
			11,4	11,9	2
			11,3	11,8	3
			11,2	11,7	4
			11,1 и менее	11,6 и менее	5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг	м	не менее		

	из-за головы двумя руками, стоя		10	8	1
			11	9	2
			12	10	3
			13	11	4
			14 и более	12 и более	5
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		
			40	35	1
			41	36	2
			42	37	3
			43	38	4
			44 и более	39 и более	5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы базового уровня подготовки второго года по виду спорта «волейбол»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,8	7,05
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более	
			11,5	12,0

2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы базового уровня подготовки третьего года по виду спорта «волейбол»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более	
			11,2	11,9
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			11	9
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			41	36

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода в группы продвинутого уровня
второго года по виду спорта «волейбол»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более	
			11,4	11,9
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			11	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода в группы продвинутого уровня
третьего года по виду спорта «волейбол»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,5

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	155
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более	
			11,3	11,8
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			12	8,5
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			41	35

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы продвинутого уровня четвертого года по виду спорта «волейбол»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,7	10,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	165
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины				

"волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более	
			11,2	11,7
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			13	9
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			42	36

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода в группы продвинутого уровня
5,6,7 года по виду спорта «волейбол»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более	
			11,1	11,6
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			14	10
2.3.	Прыжок в высоту	см	не менее	

	одновременным отталкиванием двумя ногами		43	37
--	---	--	----	----

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для аттестации на освоение Программы по виду спорта
«волейбол»**

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

Организационно-методические указания к выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

1. Бег 60 метров.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 60 метров выполняется с высокого или высокого старта.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Тестируемый не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Участники стартуют по 2-4 человека

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;

участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

старт участника раньше команды стартера «Марш!».

2. Прыжок в длину с места. Упражнение проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – стопы ног параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок вперед. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, засчитывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги"; - отсутствие фиксации на 1 с исходного положения; - одновременное разгибание рук.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Упражнение выполняется в спортивной форме, позволяющей определить выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания выполняются два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне необходимо максимально согнуться и зафиксировать результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи заносится в протокол.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности:

1. Челночный бег (5*6м.). На расстоянии 6 метров друг от друга чертятся две линии – стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 6 метров пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя выполняется в спортивном зале из исходного положения. Используется мяч весом 1 кг. Тестируемый удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому тестируемому предоставляется 3 попытки подряд. Лучший результат заносится в протокол.

3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двух ног. Максимальное касание отметки при прыжке вверх с места толчком двух ног. Прыжок с места выполняется со взмахом рук. Число попыток – три. Учитывается лучший результат.

Примерные вопросы по уровням подготовки, не связанные с физическими нагрузками, для оценки результатов освоения Программы

Базовый уровень 1 года

Темы по теоретической подготовке		Контрольные вопросы
История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных соревнований.	1. Какая страна считается родиной волейбола? - Бразилия - Куба + США - Испания 2. В каком году появилась первая секция волейбола? 3. Что означает слово волейбол? - рука и мяч - сетка и мяч + удар с лёту и мяч - удар рукой и мяч
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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.	4. К какой форме физической культуры относится урок (физкультура) в школе 5. Как называется совокупность простых физических тренировок, которые каждый день проводятся после утреннего пробуждения? 6. Что относится к основным факторам риска в образе жизни людей?

<p>Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.</p>	<p>7. В каких случаях надо принять душ спортсмену?</p> <p>8. Как часто надо мыть руки?</p> <p>9. Какие гигиенические требования к спортивной одежде в волейболе вы знаете?</p>
<p>Закаливание организма</p>	<p>Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.</p>	<p>10. Какие закаливающие процедуры вы знаете?</p> <p>11. Как часто надо проводить закаливающие процедуры?</p> <p>12. Медицинские процедуры являются закаливающими процедурами?</p>
<p>Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом</p>	<p>Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.</p>	<p>13. Что относится к объективным методам самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом?</p> <p>14. Что относится к субъективным методам самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом? - самочувствие, настроение, работоспособность (умственная, физическая, смешанная), сон, аппетит.</p> <p>15. Что позволяет контролировать дневник самоконтроля?</p>
<p>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта</p>	<p>Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.</p>	<p>16. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ... а) нижняя передача мяча двумя руками; б) нижняя передача одной рукой; в) верхняя передача двумя руками.</p> <p>17. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч а) на сомкнутые предплечья; б) на раскрытые ладони; в) на сомкнутые кулаки.</p> <p>18. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху? а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук. б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу. в) Прием на все пальцы рук.</p>

<p>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта</p>	<p>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.</p>	<p>19. Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи? - четвёртая партия + четыре удара по мячу - время на подачу истекло - игрок с номером четыре</p> <p>20. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено? - жёлтая карточка - красная карточка - жёлтая и красная карточки вместе + жёлтая и красная карточки отдельно</p> <p>21. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра? - 10 + 8 - 5 - 3</p>
<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>	<p>22. Что является важнейшей составной частью пищи человека с точки зрения питания? 23. Какое питание называется сбалансированным? 24. Какие питательные вещества, которые дают организму энергию?</p>
<p>Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта</p>	<p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p>	<p>25. Где следует проводить учебно-тренировочное занятие? 26. Следует ли проверить надежность крепления стоек, сетки (перед выполнением упражнения)?</p>

Продвинутый уровень

Темы по теоретической подготовке		Контрольные вопросы
<p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</p>	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании</p>	<p>1. Что такое физическая культура? 2. Сохранение и восстановление здоровья – основная задача лечебной или базовой физической культуры? 3. Спорт направлен на достижение максимального результата, так ли это?</p>

	<p>личностных качеств человека.</p> <p>Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p>	
<p>История возникновения олимпийского движения</p>	<p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</p>	<p>4. Когда впервые в истории человечества состоялись Олимпийские игры?</p> <p>5. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?</p>
<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.</p>	<p>6. Почему считается что соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья?</p> <p>7. Как называется недостаток витаминов в организме человека?</p> <p>8. Что является основными источниками энергии для организма?</p>
<p>Физиологические основы физической культуры</p>	<p>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</p>	<p>9. Назовите отличительную особенность упражнений, применяемых для воспитания силы?</p> <p>10. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы?</p> <p>11. Какой вид физических упражнений относится к циклическим упражнениям?</p> <p>12. С каким упражнениями следует сочетать силовые упражнения?</p> <p>13. При какой работе быстрее наступает утомление, статической или динамической?</p>
<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.</p>	<p>14. Считаются ли официальными мероприятия, которые показывают по телевидению?</p> <p>15. Какие соревнования считаются официальными?</p> <p>16. По характеру зачета и определению результатов какими бывают соревнования?</p>
<p>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта</p>	<p>Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.</p>	<p>17. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательного действия?</p> <p>18. Что является целью обучения</p>

	Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	этапе начального разучивания техники двигательного действия?
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	19. Как называется позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения? 15. Как называется негативное предстартовое состояние, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, настроением астенического характера, ухудшением протекания психических процессов?
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	16. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе? - 12 - 16 - 18 +24 18. Антенны считаются частью волейбольной сетки и...: + ограничивают по бокам плоскость перехода - ограничивают высоту атаки - используются для красоты - используются для установки видео камер.
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	19. Сколько возрастных групп спортсменов в волейболе? 20. Каждая команда, участвующая в соревнованиях, указывает в заявке своего представителя (руководителя команды). Перечислите какие обязанности у представителя команды на соревнованиях?
Антидопинг		21. Что такое допинг? 22. Сколько существует нарушений антидопинговых правил? 23. Какой спортсмен может быть протестирован антидопинговой организацией?

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 1-3 ГОД

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата и общей выносливости. Задачи ОФП реализуются средствами других видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами. Задачи волейбола - общее физическое воспитание и оздоровление, а также расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата.

В рамках ОФП на этапах начальной подготовки используются различные виды ходьбы, беговые перемещения, строевые упражнения, элементы легкой атлетики, прикладные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) в волейболе - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение игровых элементов, соединений игровых связей.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия, как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая спортсменами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике волейбола является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы. При этом особенно возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности, прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), стоечная подготовка и др.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса направлено на комплексное развитие двигательных способностей (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость и др.), необходимых для занятий - одно из основных условий управления процессом тренировки в волейболе. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию учебно-тренировочного процесса, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру-преподавателю важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого обучающегося, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения.

Техническая подготовка - важнейшая и ответственная задача учебно-тренировочной работы с волейболистами. Основное условие повышения уровня мастерства волейболистов - отличное владение техникой. Однако это не такая простая задача и требует большого трудолюбия и настойчивости волейболистов, а также мастерства тренера-преподавателя.

Также важной задачей в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Важна быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений.

Ещё одна отличительная черта волейбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

Спортивные достижения волейболистов во многом зависят от уровня их технического мастерства, поэтому поиски путей оптимизации процесса технической подготовки — одна из важнейших проблем современного волейбола.

В волейболе технику составляют приемы и способы, необходимые для ведения игры. Для понимания техники игры как комплекса (арсенала) приемов и способов существует классификация техники.

Четкая классификация техники игры имеет важное значение для программирования технической подготовки, установления последовательности изучения технических приемов, объема (арсенала) в процессе многолетней подготовки. Она служит основой для систематизации упражнений по технике, которые входят в общую классификацию средств.

Следует рассматривать не только технику как комплекс приемов, но и каждый отдельный технический прием как систему — единое целое, состоящее из связанных и взаимодействующих частей или фаз движения. В любом приеме выделяют начальное (исходное) положение, подготовительную, основную и заключительную фазы. Под начальным положением подразумевают исходную позицию или стойку. Стойки различны применительно к разновидностям технических приемов. В подготовительной фазе выделяют перемещение к месту встречи с мячом; вынос рук в передачах и приеме мяча; подбрасывание мяча и замах при подачах; разбег, прыжок и замах при нападающих ударах; разбег, прыжок и вынос рук при блокировании. Основную фазу составляет встречное ударное движение — момент воздействия («на лету») руками на мяч — в подачах, приеме и передачах, нападающих ударах и блокировании. В заключительной фазе выделяют опускание рук, переход к новым действиям в нападающих ударах и блокировании и приземление.

Важно также установить время и параметры фаз приема, выявить кинематические и динамические характеристики движения. Научные исследования и методические разработки в этом направлении представляют большой теоретический и практический интерес.

Техническая подготовка — это процесс, направленный на совершенное овладение техническими приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов.

Совершенное овладение техникой игры — одна из центральных задач подготовки волейболистов. Процесс этот сложный, требует длительного времени, поэтому специализированные занятия волейболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всем протяжении многолетней подготовки занимает большое место. Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать следующее. Во-первых, волейболисты должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой. Во-вторых, эту технику надо сделать доступной для

занимающихся, т. е. привести ее в соответствие с уровнем их возможностей. Сам процесс обучения следует строить интересно.

Овладение техникой зависит от умелого использования подводящих упражнений. Подводящие упражнения делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом ее сущности. Примером может служить нападающий удар по мячу в держателе, блокирование, стоя на подставке с ластами на кистях, и т. д. Эти упражнения позволяют занимающимся сразу видеть реальный результат своих действий. Подводящие упражнения на последующих этапах обучения служат для исправления ошибок, а также совершенствования отдельных частей технических приемов. В процессе совершенствования техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов, как в обычных, так и в сложных условиях игры и соревнований. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных особенностей волейболистов, а также той игровой функции, какую они выполняют в своей команде. В процессе совершенствования техники необходимо избегать шаблона. Технические приемов в волейболе немного, но условия, в которых они могут выполняться, бесконечно разнообразны.

Можно выделить основные факторы, обуславливающие совершенствование технического мастерства волейболиста, которые необходимо учитывать при построении учебно-тренировочного процесса:

1. Высокий уровень развития специальных физических способностей, от которых зависит эффективность технических приемов.
2. Совершенное владение техникой всех приемов и способами их выполнения. Высокая степень надежности техники в сложных условиях игры и соревнований.
3. Высокий уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов.
4. Высокая степень надежности органов и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении того или иного технического приема.

На данной основе может быть достигнут и высокий уровень взаимодействий игроков в нападении и защите, и эффективная организация командных тактических действий.

Учитывая это, необходимо процесс обучения техническому приему строить в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических способностей, органов и систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого технического приема (подготовительные и общеразвивающие упражнения).
2. Овладение компонентами навыка, «блоками», составляющими технический прием (подводящие упражнения). Например, в нападающем ударе это вертикальный взлет при отталкивании двумя ногами, ритм разбега в три шага, заключительное движение удара по мячу.
3. Соединение «блоков» в единый целостный акт технического приема (упражнения по технике). Например, в нападающем ударе это прыжок с разбега, удар по мячу в прыжке (мяч в статическом положении) вначале с места, затем с разбега; нападающий удар по движущемуся по заданной траектории мячу; нападающий удар с передачи; «соединение» специальных физических способностей с отдельными компонентами навыка и навыками удара в целом»
4. Совершенное овладение способами реализации технического приема (упражнения по технике и тактике). Умение полностью использовать высокий уровень развития специальных физических способностей.
5. Умение целесообразно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования).

Указанной последовательности обучения придерживаются, используя специальные — подготовительные и подводящие — упражнения, а также упражнения по технике и

тактике. В конечном счете объединению всех компонентов способствуют специальные задания, которые ставятся перед занимающимися в игре

Первостепенная задача технической подготовки — правильное овладение основной рациональной техникой игры в волейбол. Важное значение имеет выявление тенденций развития техники игры и прогнозирование рациональной техники, позволяющие более полно разработать модельные характеристики команды и отдельного обучающегося. Основой рациональной техники овладевают все начинающие. Они должны прочно освоить технику основных приемов игры. Средства и методы решения этой задачи универсальны для всех обучающихся.

Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Это необходимо, во-первых, для максимального использования положительных индивидуальных особенностей спортсмена и, во-вторых, для определения игровой функции волейболиста. После определения игровой функции технику совершенствуют также с учетом этой функции.

С точки зрения эффективности действий волейболиста в игре на первый план выступает задача обеспечения высокой надежности технических приемов как в обычных игровых, так и, особенно в более трудных условиях соревнований.

В конечном счете следует стремиться к высокому уровню всесторонней технической подготовленности волейболистов. Это предполагает прочную координационную основу технических приемов, устойчивую к сбивающим факторам, высокую надежность основных приемов игры каждого спортсмена и, наконец, техническое мастерство применительно к игровой функции волейболиста в команде.

Итак, рациональная техника с учетом требований игры и тенденций ее развития; широкий арсенал, обеспечивающий высокий уровень игры, специализация, надежность.

Тактическая подготовка - подразумевается совокупность индивидуальных, групповых и командных тактических действий, направленных на достижение определенных результатов во встрече с соревнующейся командой.

Основная задача тактики – определение средств, способов и форм ведения игры в конкретных условиях. Тактика игры зависит от уровня технического мастерства игроков. Главной движущей силой развития соревнования является борьба между защитой и нападением.

Для организации действий команды и решения игровых задач волейболистов распределяют по функциям на нападающих и связующих игроков.

Тактика игры в волейбол имеет разнообразный характер и включает два раздела: тактику нападения и тактику защиты. Причем, в зависимости от принципа организации игровых действий каждый из них подразделяется на три части: индивидуальная, групповая и командная тактика действия.

Тактика нападения. Главная цель нападения состоит в том, чтобы мяч коснулся площадки соперника или чтобы игрок команды соперника допустил техническую ошибку. Индивидуальные тактические действия игрока в нападении являются частным проявлением командных действий и подразделяются на действия без мяча и действия с мячом.

К действиям без мяча относятся действия при выборе места для приема подач (первой-второй подачи), для вторых передач, нападающих ударов.

К действиям с мячом относятся индивидуальные действия при выполнении подач, нападающих ударов, при приеме подач (первая передача).

Тактика защиты. Цель защитных действий – нейтрализация нападения противника. Главное при этом – не дать мячу упасть на свою половину площадки или допустить техническую ошибку. Игра в защите также состоит из индивидуальных, групповых и командных действий. К индивидуальным тактическим действиям в защите относится и самостраховка после постановки блока в случае, когда мяч отталкивается от блока и

оказывается на стороне блокирующего, на расстоянии вытянутой руки игрока, который прибегает к самостраховке.

В основе командных тактических действий игры лежит система расположения всех шести игроков на площадке. В защите применяются две основные системы игры: система «углом вперед» и система «углом назад». Свое название данные системы игры в защите получили от действий игрока зоны 6 по отношению к игрокам зон 1 и 5. Так, если игрок зоны 6 выдвигается к линии нападения и страхует блокирующего, то система игры в защите носит название «углом вперед». Если игрок зоны 6 отходит к лицевой линии и принимает участие в приеме мяча с нападающего удара, такая система игры в защите называется «углом назад».

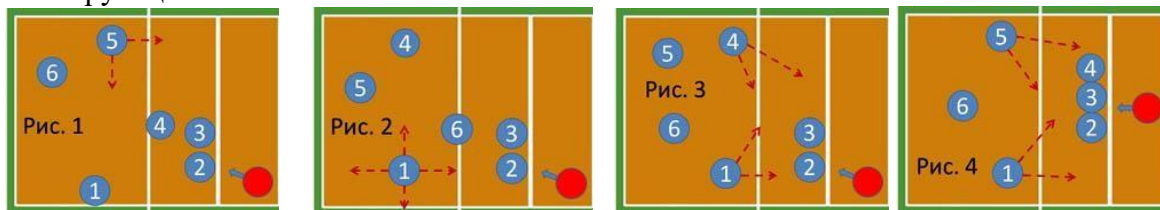
Методика обучения приемам техники игры и тактическим действиям основывается в волейболе на общих дидактических принципах в процессе практических занятий.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальный и групповой блок при реализации тактических задач может быть зонным и подвижным (ловящим). При зонном блокировании закрывается только одно, заранее определенное направление нападающего удара, независимо от того, куда в действительности будет выполнен данный удар. При подвижном блокировании игрок (или игроки) старается закрыть действительное направление атаки.

Страховка блокирующих игроков может осуществляться игроком передней линии, не принимающим участия в блоке (рис. 1), игроком задней линии, например, зоны 6, когда команда играет в защите по системе «углом вперед» (рис. 2), а также крайним защитником, например, зоны /и игроком зоны 4 при игре в защите по системе «углом назад» (рис. 3). При постановке тройного блока страховку осуществляют крайние защитники (рис. 4). Результативными являются действия защитников и при самостраховке блокирующих.



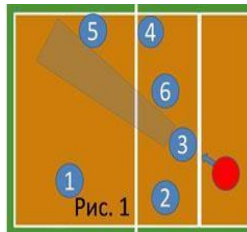
Если рассматривать компоненты защиты изолированно, то наибольшую эффективность приносит блок. В среднем при наиболее удачной игре в защите эффективность блокирования достигает 42%. Показатели эффективности страховки и приема нападающих ударов всегда ниже и находятся соответственно в пределах 35-38% и 30-37%.

Довольно невысокие показатели эффективности защитных действий с позиций тактики могут свидетельствовать о нечетком взаимодействии игроков всех линий обороны. При совершенствовании взаимодействия между защитниками, выполняющими различные функции, большая роль принадлежит блокирующим. В зависимости от игры блокирующих строят свои действия защитники и страхующие. Безусловно, для улучшения взаимопонимания между волейболистами необходимо, чтобы игроки, выполняющие различные функции, заранее знали, как будут действовать их партнеры в той или иной игровой ситуации.

На определенном этапе совершенствования тактики защиты нападающие играют подыгрывающую роль, выполняя строго по заданию удары или обманы в различные зоны с определенной последовательностью и силой. В дальнейшем нападающим предоставляется свобода действий, что приближает условия выполнения упражнений в защите к игровым.

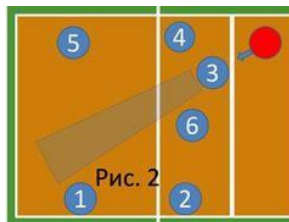
Тактические действия в защите: игра углом вперед

В волейболе существует две основных системы защитных действий: **углом вперед** и **углом назад**. В данной статье остановимся на системе «углом вперед», когда игрок шестой зоны осуществляет страховку в зоне нападения. В процессе осуществления защитных действий в волейболе, игрокам приходится занимать позиции на волейбольной площадке в пределах своей игровой зоны таким образом, чтобы максимально надежно не допустить проигрыш очка и организовать достойную контратаку. Вся система защитных действий в волейболе складывается из взаимодействия волейболистов обеих линий при блокировании и на подстраховке. Игра углом вперед характерна для начинающих волейбольных команд.



При игре с одним блоком, если нападение соперника осуществляется из 4 зоны, игроки должны быть распределены, как показано на рисунке № 1. Блокирование выполняет игрок 3, он закрывает зону 6, направление удара «по ходу». Игроки 2 и 6 страхуют от сброса мяча или падения его в результате рикошета от блока. Игрок 1 оттягивается ближе к боковой линии для приема мяча в случае перевода его в первую зону. Игрок 4 отходит назад к линии на случай перевода мяча в его зону, а игрок 5 смещается ближе к линии в своей зоне так, чтобы видеть мяч из-за блока. Если игрок 2 участвует в групповом блоке, то игрок 6 смещается за блок, чтобы успеть подстраховать мяч во второй и третьей зоне, а игрок 1 смещается еще ближе к боковой линии.

Если нападающий удар выполняется из зоны 2 (рис № 2), то все меняется в противоположную сторону. Игрок 3 блокирует зону 6, игроки 4 и 6 - на подстраховке блока. Игрок 5 оттягивается ближе к боковой линии для приема мяча в случае перевода его в пятую зону. Игрок 1 выходит из-за блока в своей зоне, а игрок 2 отходит ближе к боковой линии, чтобы быть готовым принять мяч при переводе его в зону 2. При участии игрока 4 зоны в групповом блоке, игрок 6 также находится за блоком, 5 – смещается к боковой линии в своей зоне.



В случае если нападение соперником ведется из третьей зоны. При одиночном блоке необходимо определить какую сторону будет закрывать игрок 3, так как обычно атаки с зоны 3 выполняются с переводом в зоны 1-2. Если блокирующий закрывает зону 1, то игроки зон 4-5 выходят для приема мяча от «удара по ходу». Игроки зон 6 и 2 страхуют, а игрок зоны 1 выходит вдоль боковой линии, так чтобы он видел мяч из-за блока (рис № 3).



Тактика игры в нападении.

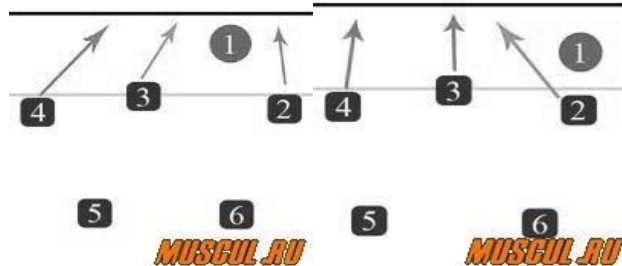
Тактика нападения. Главная цель нападения состоит в том, чтобы мяч коснулся площадки соперника или чтобы игрок команды соперника допустил техническую ошибку. Индивидуальные тактические действия игрока в нападении являются частным проявлением командных действий и подразделяются на действия без мяча и действия с мячом.

К действиям без мяча относятся действия при выборе места для приема подач (первой-второй подачи), для вторых передач, нападающих ударов.

К действиям с мячом относятся индивидуальные действия при выполнении подач, нападающих ударов, при приеме подач (первая передача).

Комбинации.

Цель комбинаций - запутать блокирующих соперника и вывести нападающего максимум на один блок, а лучше совсем без него. Очередность движения игроков:



«Волна» с тремя нападающими

Очень удобная для связующего комбинация, который видит всех нападающих и имеет возможность зряче отдать передачу в зависимости от расположения блокирующих соперника. Двойка бежит на «взлет», тройка на «метр», четвёрка – «просто» или «душка».

1. «Волна» с тремя нападающими

Очень удобная для связующего комбинация, который видит всех нападающих и имеет возможность зряче отдать передачу в зависимости от расположения блокирующих соперника. Двойка бежит на «взлет», тройка на «метр», четвёрка – «просто» или «душка».

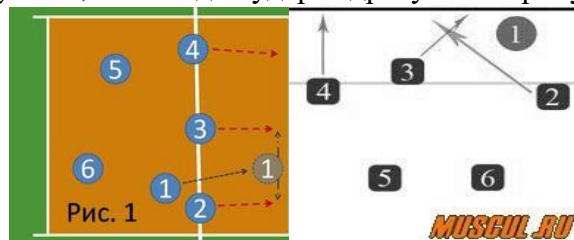
2. «Волна» с двумя нападающими

В данной комбинации двойка играет за спиной пасующего в своей зоне, «метр сзади» или «просто», тройка играет «взлет», четвёрка за ним «метр».

В современном волейболе чаще всего используется принцип комплектования стартового состава «5-1». При этом основными игровыми комбинациями, которые успешно применяются в тактике проведения атаки с выходом связующего игрока с задней линии, являются приведенные ниже действия.

3. Игрок зоны 1 выходит к сетке на стык зон 2 и 3 и всеми своими действиями показывает, что мяч будет направлен быстро выбежавшему к сетке волейболисту зоны 3, но в последний момент выполняет кистевую передачу за голову на игрока зоны 2.

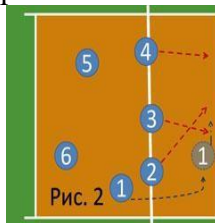
3. То же, что и в случае 1, но мяч для удара адресуется игроку зоны 4 (рис.1).



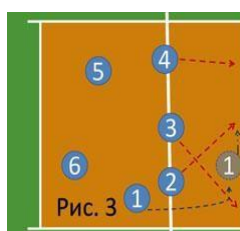
5. «Крест». Названа так из-за того, что пути нападающих пересекаются, позволяя столкнуть блокирующих соперника. Связующий пасует «метр» или «взлет» в зависимости опять же от расположения блокирующих. Если связующий видит, что обоих могут «закрыть», то всегда остается возможность прокинуть пас в

четверку. тройка бежит на «взлет», двойка на «метр», а четвёрка нападает «душку» или «просто».

6. «Крест». Первый вариант. Игрок зоны 1 выходит к сетке. Его партнер, находящийся в зоне 3, разбегается и имитирует удар с короткой передачи. Нападающий зоны 2 перемещается в зону 3 и завершает комбинацию (рис. 2). Для успешной организации атаки прием подачи обеспечивают игроки зон 5 и 6.

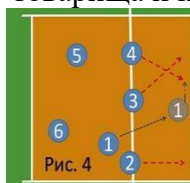


Второй вариант. Игрок зоны 3 выходит за спину разводящему и имитирует атаку, а волейболист зоны 2 перемещается в зону 3 и производит удар. (рис. 3)



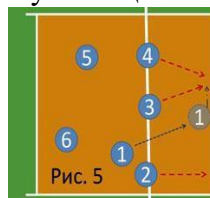
7. То же, что и в ситуации 3, но игроки зон 3 и 2 имитируют комбинацию «Крест», а мяч для удара адресуется волейболисту зоны 4.

8. «Обратный крест». Игрок зоны 1 выходит ближе к зоне 3. Его партнер из зоны 4 разбегается и имитирует удар с короткой передачи в зоне 3. Нападающий зоны 3 перемещается в зону 4 за спину своего товарища и производит удар. (рис.4)



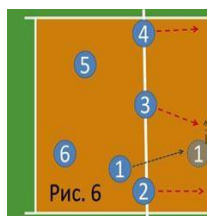
9. То же, что и в ситуации 5, но игроки зон 3 и 4 имитируют комбинацию «Обратный крест», а мяч для удара адресуется игроку зоны 2.

10. «Эшелон». Игрок зоны 1 выходит к сетке в зону 3. Волейболист этой зоны разбегается и имитирует удар с короткой передачи, заставляя соперника организовать блокирование. Разводящий игрок выполняет передачу за волейболиста зоны 3, куда выходит игрок зоны 4 и производит удар над руками уже опускающегося блокирующего (рис. 5).



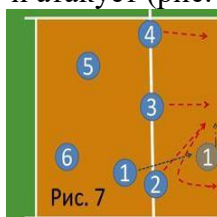
11. «Вдогонку». Эта комбинация эффективна, когда разводящий посылает мяч с расстояния 1 — 1,5 м от сетки прострельно вдогонку игрокам зон 3 или 4, которые взлетают над сеткой, ожидая передач.

12. Игрок зоны 3 имитирует взлет в своей зоне, а мяч для удара направляется на «столб» одному из партнеров зон 4 или 2 (рис. 6).

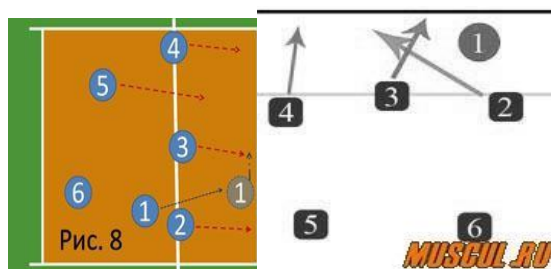


13. «Марита». Игрок зоны 3 имитирует выход к сетке якобы для выполнения нападающего удара с короткой передачи, вынуждая блокирующего выпрыгнуть, а сам, задержавшись на опоре, прыгает позже него и производит удар над опускающимся блоком.

14. «Возврат». Игрок зоны 2 демонстрирует выход в зону 3 для выполнения нападающего удара с короткой передачи перед разводящим, вынуждая блокирующего зоны 4 переместиться ближе к зоне 3, а затем делает шаг левой ногой назад, правой в сторону, выпрыгивает за головой разводящего и атакует (рис. 7).



15. Игрок 3 зоны имитирует взлет в своей зоне, волейболисты зон 4 и 2 выходят для выполнения удара с краев сетки, а атаку завершает игрок зоны 5, нападаая с задней линии (рис.8).



16. «Вход в зону»

Теоретическая подготовка. Специальные знания систематически проверяются тренером-преподавателем при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки обучающихся.

Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности как тренировочного, так и соревновательного процессов.

Психологическая подготовка включает формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд, с целью достижения наивысшего спортивного результата.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

Общей психологической подготовкой - называется психологическая подготовка к соревнованиям, которая осуществляется заблаговременно.

Специальной психологической подготовкой называется непосредственная

подготовка перед конкретным соревнованием.

Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводиться специальные мероприятия, цель которых - коррекция психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе или уточнением ее.

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка

Базовый уровень первого года

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

Базовый уровень второго и третьего года

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

Физическая подготовка

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

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

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

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

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

Бег: с низкого и высокого старта, 20,30,60 метров, повторный бег, ускорения, эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, через барьеры, условные окопы, кросс 500 – 1000 метров. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, тройной прыжок, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места на дальность, в стенку или щит, метание гранаты, толкание ядра, метание копья в цель и на дальность.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Метко в цель», «Гонга мячей», «Салки», «Перестрелка», эстафеты и др.

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Ее задачи направлены на освоение техники и тактике игры.

Основными средствами СФП являются специальные подготовительные упражнения:

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

Техническая, тактическая, интегральная подготовка

Базовый уровень - первый год

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

Распределение времени на основные разделы работы в первый год осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки, на основании указаний, которые изложены в объяснительной записке. В соответствии с этим происходит распределение времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды, основное внимание сосредотачивается на содержании недельных циклов.

Основное внимание в первый год уделяется физической и технической подготовке юных волейболистов. На протяжении годичного цикла удельный вес отдельных видов подготовки изменяется.

При проведении сбора рекомендуется значительное увеличение количества тренировочных часов в неделю, причём особенно увеличивается удельный вес технической и интегральной подготовки.

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки.

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

2. Передачи.

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

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

4. Подачи.

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

5. Нападающие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки.

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

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.

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

4. Блокирование.

Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей « механическим блоком» в зонах 2,3,4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке, удары по мячу в держателе.

Тактика нападения.

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

Тактика защиты.

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

Интегральная подготовка.

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

Базовый уровень 2-3 год

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

По сравнению с первым годом уменьшается время, отводимое на общую физическую подготовку.

Важнейшим разделом на этом году является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

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

Так же, как и на первом году, периодизация отсутствует, она в той или иной мере проявляется в содержании и направленности работы на определенных этапах годового цикла.

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки.

Стойки в сочетании с перемещениями; сочетание способов перемещения; двойной шаг назад, скачок вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча.

Передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передача из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению; стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке; встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке на сторону соперника.

4. Подачи.

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

5. Нападающие удары.

Удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны два с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки.

2. Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите и нападении.

3. Прием сверху двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, с выпадом в сторону с перекатом на спину и бедро, прием нижней прямой подачи.

4. Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, во встречных колоннах, в стену над собой поочередно, прием нижней и верхней прямой подачи.

5. Блокирование.

6. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 –удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу; подача на игрока, слабо владеющим приемом подачи.

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; взаимодействие при приеме подачи и передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии, прием подачи и первая передача в зону 4 и 2, прием подачи в зону 2 и передача в зону 3 и 4.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхней и нижней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера; выбор способа приема мяча от подачи и обманного удара соперника.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара и доигровке.
3. Командные действия: расстановка при приеме подачи; система игры в защите углом вперед с применением игровых действий.

Интегральная подготовка.

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

Примеры упражнений для воспитания физических качеств базовом уровне подготовки

Упражнения для воспитания силовых способностей

На начальном этапе подготовки выполняются упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола;
- подтягивания, лазание по канату;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты – поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через обручи;
 - многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
 - с обручем;
 - со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно.
- Метания теннисных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (надувного, теннисного), посылаемого партнером с

разного расстояния;

-ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером или тренером-преподавателем;

-ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

-ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

-бег на месте 10 с;

-бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

-частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

-бег на 3, 6 м;

-рывки на короткие отрезки из различных положений (стоя боком, сидя, лежа в разных положениях),

-бег со сменой направления (зигзагом);

-2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- упражнения на координационной лестнице;

- ходьба по линиям корта лицом вперед, боком;

- удержание баланса на правой, левой ноге, с закрытыми глазами;

-кувырки вперед, назад, в стороны;

-«колесо» вправо, влево;

-различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

-ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360^0 и т.п.;

-бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

-жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

-всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях.

Упражнения для воспитания гибкости:

-общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;

-наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

-повороты, наклоны и вращения головой;

-наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

-упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища: руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;

-подтягивания левой (правой) ноги, за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

-подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть;

-всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей.

В занятиях с детьми нельзя применять только обще подготовительные или специально подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты. Приведенные ниже подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимущественной направленностью на какое-либо из них.

Подвижные игры, преимущественно направленные на воспитание скоростных способностей*Разведка*

Начертить круг диаметром 2 м. В центр круга положить волейбольный мяч.

Все игроки делятся на две команды - «разведчиков» и «часовых». Ребята из команды «разведчиков» должны постараться вынести мяч за круг, из команды

«часовых» - не дать вынести мяч, осалив «разведчика», пока тот не вышел с мячом за круг.

К мячу вызывают одновременно по игроку из каждой команды. «Разведчик», отвлекая «часового» выполнением различных движений (приседания, прыжки, повороты, махи ногами или руками и др.), которые «часовой» обязан повторять, должен схватить мяч и вынести его за пределы круга. «Часовой» должен успеть осалить «разведчика», пока тот еще находится в круге.

Защита

Начертить круг диаметром два шага. В центр круга поставить конус. Около круга встает защитник. Остальные участники игры встают вокруг круга на вытянутые руки.

Стоящие по кругу перебрасывают между собой мяч. В удобный для себя момент каждый из играющих может бросить мяч в конус, чтобы его сбить. Защитник отбивает мяч любым способом, не ударяя, однако, по нему ногой. Тот, кому удастся сбить конус, становится защитником. Предыдущий защитник идет на его место.

Бегуны

Игра проводится на половине корта. Все обучающиеся делятся на две команды. Одна команда - «бегуны», другая - «ловцы». «Ловцы» располагаются вдоль одной из боковых линий. «Бегуны» - внутри площадки. По команде «бегуны» разбегаются по площадке. Одновременно на площадку вбегает первый из «ловцов», который пытается осалить как можно больше «бегунов». Те, в свою очередь, стараются от него увернуться.

Через 10 с (15 с) раздается свисток, прерывающий игру. «Ловец» возвращается в свою шеренгу. Фиксируется количество им осаленных. Затем вновь раздается команда и выбегает следующий «ловец». Победит та команда, которая осалит большее количество «бегунов».

При небольшом количестве обучающихся в группе каждый по очереди становится «ловцом». Тогда подсчитывается количество обучающихся, осаленных каждым. Выигрывает тот «ловец», кто осалит большее количество «бегунов».

Возможны варианты игры: «ловец» прыгает то на левой ноге, то на правой.

Салки

На одной половине зала, обучающиеся расходятся в разные стороны. Водящий по сигналу стартует в заранее выбранном направлении, стараясь осалить кого-нибудь из играющих. Играющие убегают, стараясь не дать до себя дотронуться. Осаленный

становится водящим, и игра продолжается.

Вороны и воробьи

Начертить две параллельные линии в трех шагах одну от другой. Отступив от них в обе стороны по 20-25 шагов, провести по черте.

Играющие делятся на две команды: одна из них - «вороны», другая - «воробьи», и располагаются на средних линиях спиной друг к другу.

Ведущий громко говорит: «Воро-на!» или «Воро-бей!», произнося последний слог отрывисто и делая перед ним паузу.

Названная команда (или игрок), повернувшись на 180°, преследует противников, другая команда бежит к дальней черте, находящейся перед ней.

Необходимо «осалить» убегающих раньше, чем те достигнут черты.

Примечание. В каждой команде может быть и по одному человеку.

Эстафеты

обучающиеся делятся на 2-3 команды, минимум по два человека в каждой.

Команды выстраиваются за задней линией.

1. Первые номера по сигналу бегут до линии подачи, касаются ее рукой и лицом вперед на максимальной скорости возвращаются назад. Как только игрок пересекает заднюю линию, стартует следующий член команды.
2. Первые номера бегут до сетки лицом вперед, касаются ее рукой и возвращаются назад приставными шагами, бег начинают следующие номера.
3. Первые номера бегут до сетки из положения сидя (можно придумать любое исходное положение), касаются ее и возвращаются назад прыжками на левой ноге (в следующий раз: на правой ноге, приставными шагами правым боком, приставными шагами левым боком и т.д.), бег из того же исходного положения начинают следующие номера.

Подвижные игры, преимущественно направленные на воспитание координационных способностей

Кто вперед

В игре могут принимать участие две и более команд. На расстоянии 4 м от старта положены маты. На расстоянии 10 м от матов положены скакалки. Команды выстраиваются на старте. По сигналу первые номера прыжками (могут быть любые варианты: на двух ногах, на одной, в полуприседе, в полном приседе и др.) достигают матов, делают кувырок (вперед, боком и др.), приставными шагами добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков, кладут скакалки на место и возвращаются бегом к линии старта.

Поймай палку

Играющие стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который придерживает рукой стоящую палку. У всех играющих есть порядковый номер (вместо номера можно использовать имя обучающегося, присвоить ему название цветка и т.п.). Стоящий в центре выкрикивает номер, имя или название цветка и отпускает палку. Вызванный игрок должен успеть схватить ее, пока она не упала. Если он не сумел это сделать, и палка упала, игрок становится водящим. А водивший до него идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим. (По ситуации водящим может быть тренер-преподаватель).

Подсечка

Участники игры делятся на две команды. Все становятся в один круг, взявшись за руки, расходятся как можно шире и отпускают руки. Двум-играющим одной команды, стоящим там, где она примыкает к другой, надевают нарукавные повязки.

В центре круга становится ведущий. В руках у него скакалка. Поворачиваясь на месте, ведущий вращает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле за кругом играющих, которые один за другим подпрыгивают на месте, пропуская скакалку под ногами.

Если кто-либо задевает скакалку, его команде засчитывается штрафное очко.

Выигрывает команда, оштрафованная меньшим количеством очков. Общая длительность игры вместе с паузами две-три минуты.

Шнырок

Не меняя построения, с той же скакалкой можно провести другую игру. Ведущий укорачивает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле перед играющими, примерно на расстоянии шага. Каждый играющий старается наступить на скакалку, прыгнув на нее вперед двумя ногами, когда скакалка скользит мимо него. Кто сумеет это сделать, тот выигрывает своей команде одно очко. Побеждает та команда, которая набирает большее количество очков. Эти две игры можно провести без деления на команды.

Самый ловкий

Поставить перед собой гимнастическую палку, придерживая ее правой рукой (или левой). Правую ногу отвести назад, а затем, махнув ею вперед-вверх, перенести над палкой. При этом палку надо отпустить, а затем подхватить ее, чтобы она не упала.

То же самое повторить, перенося над палкой левую ногу.

Рыбалка

1. Перед игроком расставлены семь булав в шахматном порядке. Держа обычную удочку правой рукой, игрок старается коснуться (но не дав ей упасть) по очереди каждой булавой. То же самое повторить левой рукой. Выигрывает тот, кем сбито меньшее количество булав в более короткое время.
2. Семь булав устанавливаются на равном между собой расстоянии. Оно равно длине булавы. Игрок должен сбить удочкой каждую булаву обязательно внутрь, но так, чтобы соседняя булава не упала.

Выигрывает тот, у кого больше удачных попыток и меньшее время выполнения.

Эстафета

Участники игры делятся на две-три команды. На расстоянии 10-15 м от старта перед каждой командой поставлены булавы или стойки. Команды выстраиваются на старте. В руках первых номеров команд теннисная ракетка, которой они подбивают мяч (можно ребром). По сигналу первые номера бегут к стойке, которую они должны обежать и вернуться к линии старта.

Выигрывает та команда, которая на выполнение истратит меньше времени. В дальнейшем могут быть более сложные варианты выполнения:

- а) во время бега мяч подбивается то вверх, то вниз;
- б) во время бега мяч подбивается левой рукой (у правой), и наоборот. Возможны иные варианты.

Борьба за мяч

В игре участвуют две команды по 3-5 человек в каждой. Игра может проводиться на площадке, включая забеги. По своему характеру напоминает баскетбол, но без бросков мяча в корзину.

Задача игроков - как можно дольше удержать мяч в своей команде, используя ведение мяча, передачу его партнеру, перехваты, обманные действия и др. Выигрывает команда, игроки которой дольше владели мячом.

Петухи

Начертить круг диаметром «2 м.

Два игрока входят в круг, встают лицом друг к другу, согнув левую ногу и обхватив ее левой рукой за щиколотку. Правую руку, согнутую в локте, прижимают к туловищу. Толкая друга друга плечом, требуется вытеснить соперника из круга или заставить его опустить на землю левую ногу. То же, но прыгая на левой ноге, согнув правую.

Сохранить равновесие

Расставив ноги на ширине плеч, встать друг против друга на таком расстоянии, чтобы, вытянув руки вперед, можно было прижать ладони к ладоням. Отвести руки немного к себе. По команде нужно сильно толкнуть противника в ладони, заставив его сойти с места. Когда соперник выполняет удар, можно быстро привести руки к себе.

Только ловкий противник сумеет в такой момент сохранить равновесие.

Исход борьбы решается в трех попытках.

Заколдованный круг

Начертить на земле круг диаметром 1 м. Провести линию от центра к окружности. Встать в центре круга, линия между ног. Подпрыгнуть вверх и повернуться в воздухе на 360° так, чтобы приземлившись, оказаться в первоначальном положении, ни одной ногой, не выходя из круга. Повороты выполнять как в левую, так и в правую стороны. Диаметр круга можно уменьшать.

Игры, преимущественно направленные на воспитание гибкости

Шагни через палку

Взять гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии полуметра от другой. Перешагнуть через палку одной ногой, а затем другой. Сначала вперед, потом назад.

Раздвинув руки немного пошире и не выпуская палки, перепрыгнуть через нее вперед и назад.

Поднять мяч

Положить на пол теннисный мяч так, чтобы он касался пяток. Отвести руки за спину, левой рукой обхватив запястье правой. Присев, взять мяч правой рукой и выпрямиться, не сходя с места.

Игры, преимущественно направленные на воспитание выносливости

Эстафета

Участники разбиваются на команды и располагаются за стартовой линией друг за другом.

Перед каждой командой в 8 м устанавливается конус. По сигналу первые номера должны обежать конус и как можно быстрее вернуться назад. Как только первый номер пересекает стартовую черту, бег начинает второй номер команды и т.д.

Варианты:

а) участник команды бежит с теннисным мячом в руках и передает его, возвращаясь, следующему участнику;

б) участник преодолевает расстояние прыжками на двух ногах или на одной - вперед, на другой - возвращаясь;

в) до конуса участник бежит, возвращается, передвигаясь спиной вперед прыжками «лягушкой» (с ног на руки, ноги подтянуть и т.д.).

Эстафетный бег следует повторить 3-4 раза. Повторять можно один и тот же вариант, а можно их разнообразить. Это будет зависеть от индивидуальных особенностей обучающихся. Выигрывает команда, участники которой первыми закончат бег.

Сороконожка

Игроки команд выстраиваются в шеренгу, наклонившись, берут друг друга за пояс. По сигналу команды, не разрывая цепи, оббегают поставленные перед ними конусы на расстоянии 15-20 м, и возвращаются на стартовую линию. Команда-победитель определяется после трех попыток.

Ловля парами

Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они должны поймать игрока. Игрок считается пойманным, если «ловцы» сомкнули руки вокруг него. Когда

«ловцы» ловят второго игрока, пойманные составляют новую пару, которая включается в ловлю игроков и т.д.

Любые описанные выше игры, повторенные большое количество раз, будут способствовать воспитанию выносливости

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных

средств осуществляется в рамках следующих тем:

1. Основы гигиены и здорового образа жизни.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Вредные привычки и их преодоление.
5. Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
6. Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
7. Олимпийское движение.
8. Особенности техники вида спорта.
9. Техника безопасности при занятиях спортом.
10. Правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа начальной подготовки.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики обучающегося, необходимых для успешной учебно-тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

При этом нельзя забывать, что психологический аспект воспитания обучающихся не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания (по А.В. Родионову) имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей обучающихся, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей;
2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям волейболом и формирование положительного настроя на учебно-тренировочную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В процессе психологической подготовки у юных волейболистов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных

игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

В работе с юными волейболистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части учебно-тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей, в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого обучающегося, а также от задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Специальная психологическая подготовка на базовом уровне применяется в незначительном объеме. Основной задачей психологической подготовки является формирование мотивации к занятиям волейболом.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на учебно-тренировочном занятии. Она органически связана с физической, технико-тактической, психологической подготовкой как элемент практических знаний. Обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на базовом уровне 1 года	300		
История возникновения вида спорта и его развитие	60	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	60	февраль	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60	март	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.
Режим дня и питание обучающихся	60	июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное

			питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	30	июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики	30	сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Всего на базовом уровне 2-3 года	540		
Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.	60	январь	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.
Закаливание организма	60	март	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	120	июль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	120	сентябрь	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.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	120	декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Главные задачи подготовки на базовом уровне:

- всестороннее развитие физических качеств обучающихся, овладение техникой, приобретение разносторонней физической подготовленности, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ 1-8 ГОД**Техническая, тактическая, интегральная подготовка****Продвинутый уровень 1-2 год обучения:**

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

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

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

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

Техника нападения.

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

Техника защиты.

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

блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом в право, поочередно прямых и с переводом.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи, нападающего удара, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку; вторая передача нападающему, имитация второй передачи и обман через сетку; имитация нападающего удара и обман.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков задней и передней линий.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач, при блокировании, при страховке партнера, блокирующих, нападающих; выбор способа приема мяча от обманных приемов, от нападающих ударов; блокирование определенного направления.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при приеме подаче, нападающих ударов обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии при выполнении блокирования, при приеме нападающих ударов и обманов.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи; системе игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных ранее.

Интегральная подготовка.

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

Продвинутый уровень третий год обучения:

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

Занятия проводятся не менее 5 раз в неделю и продолжительность некоторых из них увеличиваются.

Техника нападения.

1. Перемещение: сочетание способов перемещения на максимальной скорости с
2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке с собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча.
3. Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар из зон 4,3,2 с различных передач; при противодействии блокирующих, стоящих на подставках; с передачей назад за голову; удары с переводом с поворотом туловища вправо; удар из зон 2,4 мимо имитируемого блока; имитация нападающего удара и выполнение обманного удара; удар с переводом по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, брошенному партнеру; с удаленных от сетки передач.

Техника защиты.

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

Тактика нападения

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

Тактика защиты.

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

Интегральная подготовка.

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

Продвинутый уровень четвертый год обучения:

На четвертом году в учебно-тренировочных группах продвинутого уровня подготовленность обучающихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует высокого уровня проявления двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях игровой – соревновательной деятельности. В этой связи при распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической, тактической и интегральной подготовках.

Внимание к интегральной подготовке вызвано, с одной стороны, тем, что игра предъявляет повышенные требования к реализации всех сторон подготовки в их единстве, а с другой стороны, высокий уровень овладения приемами техники и тактическими действиями создает благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях.

Техника нападения.

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

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

3. Нападающий удар: нападающий удар с передачей в прыжке; нападающий удар с поворотом туловища; имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом без поворота туловища.

Техника защиты.

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

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара с различных передач; чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и точность; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действие руками, туловищем; чередование способов нападающего удара.

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

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; вторая передача назад за голову; система игры через выходящего.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке; при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при групповом блокировании; страховка игроков, принимающих «трудные мячи», игроков

задней и передней линии; игрока зоны 6 с блокирующими; зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападающих действий.

Интегральная подготовка.

1. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий

2. Переключение выполнения технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях.

3. Тренировочные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке.

4. Контрольные игры проводятся для подготовки к соревнованиям.

5. Календарные игры содействуют решению задач в соревновательной подготовке.

Продвинутый уровень пятый год обучения

Отличительной особенностью пятого года является логическое продолжение работы всех предыдущих годов. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся, однако начинает проявляться специализированная подготовка в соответствии с игровыми функциями занимающихся.

Важнейшим разделом на этом году является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

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

Техника нападения.

1. перемещение: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, в сочетании с остановками, с прыжками, ответные действия на сигналы; в сочетании перемещений с приемами нападения.

2. передачи мяча: сверху двумя руками различной по расстоянию высоте, из глубины площадки для нападающего удара, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями; в прыжке после имитации нападающего удара; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

3. подачи: верхняя прямая в ближние и дальние зоны, на силу и точность; планирующая подача; чередование способов подач при моделировании сложных условий на фоне утомлений.

4. нападающие удары: прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с различных передач; с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар с передач за голову; удар слабой рукой; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из – за линии нападения.

Техника защиты

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

Тактика нападения.

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

Тактика защиты.

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

Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
2. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий технических приемов и развития специальных качеств.
3. Тренировочные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются с учетом игровых функций учащихся.

4. Контрольные игры проводятся регулярно.
5. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

11. Основы гигиены и здорового образа жизни.
12. Сведения о строении и функциях организма человека.
13. Влияние физических упражнений на организм человека.
14. Вредные привычки и их преодоление.
15. Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
16. Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
17. Олимпийское движение.
18. Особенности техники вида спорта.
19. Техника безопасности при занятиях спортом.
20. Правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа начальной подготовки.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики обучающегося, необходимых для успешной учебно-тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

При этом нельзя забывать, что психологический аспект воспитания обучающихся не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания (по А.В. Родионову) имеет два основных направления:

3. Выявление комплекса психических качеств и особенностей обучающихся, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей;
4. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям волейбола и формирование положительного настроения на учебно-тренировочную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В процессе психологической подготовки у юных волейболистов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;

- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

В работе с юными волейболистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части учебно-тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей, в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого обучающегося, а также от задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Главные задачи подготовки на продвинутом уровне:

- всестороннее развитие физических качеств обучающихся, овладение техникой владения мяча, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.
- совершенствование общих, специальных физических и волевых качеств, совершенствование техники, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на учебно-тренировочном занятии. Она органически связана с физической, технико-тактической, психологической подготовкой как элемент практических знаний. Обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на продвинутом уровне 1-3 года	1300		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	120	январь-февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.
История возникновения	120	февраль-март	Зарождение олимпийского движения. Возрождение

олимпийского движения			олимпийской идеи.
Режим дня и питание обучающихся	120	март-апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.
Физиологические основы физической культуры	120	апрель-май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	май-август	Структура и содержание Дневника обучающегося.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	240	август-сентябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.
Психологическая подготовка	120	октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	12с 0	ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
Правила вида спорта	240	декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.
Всего на продвинутом уровне 4-8 года	960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	180	Январь	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского	180	февраль-март	Международный Олимпийский комитет (МОК).

движения			
Режим дня и питание обучающихся	180	март	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	180	апрель -май	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	300	июнь	Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	300	июнь-июль	Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	180	июль-сентябрь	Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	180	сентябрь-октябрь	Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	180	ноябрь-декабрь	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Литературные источники

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
 1. Базовые требования к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «волейбол», утвержденными распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р.
 2. Федеральный закон от 21.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304–ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
4. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (в редакции от 15.05.2023 г.).
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
6. Единая всероссийская спортивная классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).
7. Профессиональный стандарт «Тренер» 05.003, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191н.
8. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"
9. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства.
10. Закон Санкт-Петербурга от 14.12.2009 г. № 532-105 «Об основах политики Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта».
11. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71
12. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у обучающихся. - М.: ФиС, 1987. -190 с.
13. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.
14. Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.
15. Волейбол". Сборник под редакцией Ю.Н.Клещёва - М.: Физкультура и спорт, 1983.
16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. Учебник - М.: ФиС, 1979г. -231с.
17. Оинума С. Уроки волейбола. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О. С. — 18. Физкультура и спорт, 1985.
19. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
20. Волейбол. Энциклопедия/ Сост. В.Л.Свиридов, О.С.Чехов М 2001.
21. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.

Аудивизуальные средства:

1. Видеозаписи выполнения технических элементов (учебные фильмы на цифровом носителе) с возможностью видеопросмотра выполнения упражнения различной сложности.
2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.
3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино и фотосъемка соревнований.

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.

Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорта Санкт-Петербурга - <http://kfis.spb.ru/>

<https://volley.ru/>- сайт Всероссийской федерации волейбола.

<https://fvspb.ru/>- сайт Федерации волейбола Санкт-Петербурга.

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.

Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорта Санкт-Петербурга - <http://kfis.spb.ru/>

Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniiik.ru.

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru>

Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturaispo>

Национальная антидопинговая организация - <http://www.rusada.ru>

Всемирное антидопинговое агентство - <https://www.wada-ama.org>

ГБУ «СПб ЦФКиС» - <https://cfkis.spb.ru/>

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»- <http://www.infosport.ru>.

Российская Спортивная Энциклопеди-, <http://www.libsport.ru/>.

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"- <http://www.teoriya.ru/journals/>.

Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"- <http://www.teoriya.ru/fkvot/>.

Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»- <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.