

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Борзинская спортивная школа»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «Борзинская СШ»
_____ Н.А.Панфилова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО
КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Г. БОРЗЯ, 2023 Г.

Программный материал спортивной подготовки для групп этапа начальной подготовки.

Теоретическая подготовка:

- физическая культура и спорт в России.
- история вида спорта волейбол.
- нагрузка и отдых.
- основные правила соревнований.

Физическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей и др.);
- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо и др.);
- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);
- подвижные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения для привития навыков быстроты и ловкости;
- упражнения для развития прыгучести, скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, подач и передач мяча;

Техническая подготовка:

Техника нападения (упражнения) - Действия без мяча.

Перемещения и стойки

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

Действия с мячом

Передача мяча (упражнения) -

- передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность (ориентир);
- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;
- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;
- передача мяча сверху двумя руками с места и после перемещений;
- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);
- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.

Подача мяча (упражнения):

- верхняя прямая подача. подача в левую и правую половины площадки. подача в зону 6.
- соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

Нападающий удар (упражнения):

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой, с различных по высоте и расстоянию передач у сетки.
- нападающий удар слабой рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания.
- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

Техника защиты (упражнения):

Действия без мяча. Действия с мячом.

Перемещение и стойки:

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями.

Прием мяча (упражнения):

- прием мяча сверху от несильных подач;
- прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку;
- прием мяча сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.

Блокирование (упражнения):

- одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке;
- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

Тактическая подготовка:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места:

- для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи);
- для выполнения нападающего удара (прямого слабой рукой);
- для выполнения подачи.

Действия с мячом.

Передача мяча (упражнения):

- вторая передача (из зоны 2) в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом;
- вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование);
- имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника).
- выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу).

Подача (упражнения):

- чередование верхней прямой подачи и нацеленной подачи;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;
- подача на игрока, вышедшего после замены;
- подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча.

Групповые действия:

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

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3;
- игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование);
- игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче для нападающего удара.

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

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

Командные действия:

Система игры со второй передачи игрока передней линии:

- прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2,4 (чередование);
- прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места:

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

Действия с мячом:

- выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху);
- выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками и одной);
- выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;

Групповые действия:

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

- взаимодействие игроков задней линии между собой (6,5,1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);
- взаимодействие игроков передней линии (зон 4, 2 и 3);
- взаимодействие игроков передней и задней линий;
- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

Командные действия:

Прием подачи:

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

Системы игры:

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

Интегральная подготовка:

- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов.
- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, нападении и защите.
- многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
- многократное выполнение изученных тактических действий.
- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Морально-волевая подготовка (психологическая):

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

Основными волевыми качествами являются:

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

- выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Инструкторская и судейская практика: (2,3-й год подготовки)

- освоение терминологии, принятой в волейболе.
- умение вести наблюдение за спортсменами, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
- составление комплексов упражнений по СФП.
- судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Программный материал спортивной подготовки для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Теоретическая подготовка:

- сведения о строении и функциях организма человека.
- гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
- основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения элементам волейбола.
- правила судейства соревнований, организация и проведение соревнований.

Физическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП)

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);
- спортивные и подвижные игры;
- плавание и другие виды спорта (например, ходьба на лыжах)

Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;
- бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;
- развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Техническая подготовка:

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

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

Действия с мячом.

Передача мяча:

- передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;
- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);
- передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2)
- передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;
- передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений.
- передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);
- передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

Подача мяча:

- верхняя подача (на точность и силу);
- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);
- подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной).
- подача в прыжке.

Нападающий удар:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки.
 - нападающий удар слабейшей рукой.
- Нападающий удар с собственного набрасывания.
- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.
 - нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;
 - прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 4,3,2;
 - нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты:

Действия без мяча.

Стойки и перемещения.

- сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;
- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4.

Действия с мячом.

Прием мяча:

- прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;
- прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач.

Блокирование:

- одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;
- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;
- групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

Тактическая подготовка:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча Выбор места.

- для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);
- для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);

Действия с мячом Передача мяча

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);
- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;
- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

Подача мяча:

- чередование подач в дальние и ближние зоны;
- чередование сильных и нацеленных подач;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

Групповые действия:

Взаимодействие игроков передней линии

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии

- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;
- игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи при приеме от передач - для удара).
- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);
- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

Тактика защиты:

Индивидуальные действия.

Действия без мяча Выбор места:

- выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;
- выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;
- выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

Действия с мячом.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними

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

- взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;
- взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков зон 1 и 5 с блокирующими;

Командные действия.

Прием подачи:

- расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3.
- расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;
- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

Интегральная подготовка:

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- Переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.
- Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.
- Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4x3, 3x3, 2x2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами.
- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные техникотактические действия в условиях соревнований.

Инструкторская и судейская практика:

- Наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях;
- Составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;
- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

Морально волевая подготовка (психологическая):

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Восстановительные средства и мероприятия:

- массаж, самомассаж, закаливание, душ (гидромассаж), сауна, бассейн, прогулки
- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

Инструкторская и судейская практика:

- правила игры в волейбол, правилам соревнований и их организация, судейство;
- умение и знания по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей тренировочного занятия;
- практические занятия, игровые тренировки, контрольные игры.

Программный материал спортивной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка:

Краткий обзор состояния и развития волейбола.

Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

Основы техники и тактики игры в волейбол.

Организация и проведение соревнований.

Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

Физическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);
- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

Специальная физическая подготовка (СФП):

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

Техническая подготовка:

Техника нападения

Действия без мяча. Стойки и перемещения:

- перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками
- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении Действия с мячом. Передача мяча:
 - вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении;
 - вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;
 - передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;
 - передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону;
 - вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;
 - первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;
- планирующая подача; - подача в прыжке;
- чередование способов подач с требованием точности.

Нападающий удар:

- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие);
- имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии; - нападающий удар по блоку «блок-аут»;
- нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища;
- нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке;

Техника защиты:

Действия без мяча. Стойки и перемещения:

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите;
- сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокирование одиночным и групповым.

Действия с мячом. Прием мяча:

- прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);
- на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);
- прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением;
- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;
- прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

Блокирование:

- одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4, 3, 2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4,3,2 выполняемых с переводом;
- групповое блокирование (тоже что и одиночное блокирование);
- одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения;

Тактическая подготовка:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;
- выбор места, имитация второй передачи назад, и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;
- выбор места и чередование способов нападающего удара;
- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);
- выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;
- выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

Групповые действия:

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

- игроков зон 6,5 и 1 с игроками 3,2,4 при первой передаче на удар и для второй передачи;
- игроков зон 3,2,4 с игроками зон 6,5,1 при второй передаче на удар с задней линии;
- игрока, выходящего из зон 6 с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче);
- игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4,3,2 (при второй передаче).

Командные действия:

Система игры через игрока передней линии:

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

Система игры через выходящего:

- прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1, 6, 5 с последующей передачей в зону нападения;
- взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подачи и в доигровке через выходящего игрока зон 1,6,5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп».
- игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;
- игроков зон 5,6,1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;
- игроков зон 5,6,1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты.
- игроков зон 4 и 2,3 и 4, 2,3,4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;
- страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;
- участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;
- игроков зон 6,5,1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);
- игроков зон 6,5,1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);
- игроков зон 6,5,1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

Командные действия. Расположение игроков:

- при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4);
- при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока;

Системы игры:

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом вперед» (вирировать свои действия в зависимости построения игры в нападении соперником);
- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник;
- сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».

Интегральная подготовка:

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

- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.
- командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

Морально волевая подготовка (психологическая):

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

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;
- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Восстановительные средства и мероприятия:

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);
- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.
- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, общий массаж)
- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

Инструкторская и судейская практика:

- определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации;
- определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;
- обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований.

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

Классификация видов и компонентов подготовки волейболисток:

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-Функциональная	Развитие специальных физических качеств
		Функциональная	«Выведение» волейболисток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление

2.	Техническая	Действия без мяча.	Стойки и перемещения: - стартовая стойка (ИП) - основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.
		Действия с мячом.	- формирование системы специальных знаний о рациональной технике выполнения упражнений волейбола (с мячом и без мяча), требований к их исполнению, изучение правил соревнований; - развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных волейболу и непосредственной игре в волейбол; - совершенствование всех спортивно-значимых компонентов мастерства волейболиста: технических, физических, тактических, а также взаимодействия в команде; - разработка новых комбинаций и соединений, совершенствование техники общеизвестных игровых волейбольных комбинаций и взаимодействий в команде; - «наигровка» команды, совершенствование спортивное мастерство спортсменов.
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
	После соревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее	
4.	Тактическая	Индивидуальные действия. Действия без мяча.	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Взаимодействие игроков на площадке при приёме подач и передач.
		Командная	-расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; - расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперёд.
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в волейболе
		В ходе занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по волейболу на календарный год (52 недели) для этапа начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	32	сентябрь-август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, командные игры		
	- психологическая подготовка, беседы		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история волейбола и понятие ФКиС		
	- терминология основных понятий волейбола		
	- викторины на тему «антидопинг в спорте»		
2.	Общая физическая подготовка:	66	сентябрь-август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики		
	- подвижные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	30	сентябрь-август или январь-декабрь
	- упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий		
	- упражнения для развития прыгучести		
	- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча и приёма мяча		
	- развитие гибкости, подвижности суставов		
- развитие ловкости и координации			
4.	Техническая подготовка:	58	сентябрь-август или январь-декабрь
	- технические действия в стойке		
	- технические приемы передачи мяча сверху, снизу		
	- подбрасывание мяча, отбивания мяча кулаком через сетку		
	- технические приемы прямой подачи, приёмы подряд		
	- технические действия в защите (низкая стойка)		
	- нападающие удары		
5.	Интегральная подготовка:	42	сентябрь-август или январь-декабрь
	- подготовительные игры, игра в волейбол без подачи		
	- учебные игры, задания в игре по технике и тактике		
6.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	6	сентябрь-август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и осмотр		
	- режим дня и питания, закаливание		
	- тестирование, наблюдение		
7.	Участие в соревнованиях:	0	сентябрь-август или январь-декабрь
	- тренировочные соревнования, контрольнопереводные нормативы		
	- контрольные соревнования		
Общее количество часов в год:		234	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной
подготовки по волейболу на календарный год (52 недели)
для этапа начальной подготовки 2,3-го годов обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	54	сентябрь-август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, командные игры		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история волейбола и понятие ФКиС		
	- терминология основных понятий волейбола		
- викторина на тему «антидопинг в спорте»			
2.	Общая физическая подготовка:	88	сентябрь-август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики, в т. ч. метание		
- подвижные игры, эстафеты			
3.	Специальная физическая подготовка:	40	сентябрь-август или январь-декабрь
	- упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий		
	- упражнения для развития прыгучести		
	- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов, блоков		
	- развитие гибкости, подвижности суставов		
- развитие ловкости и координации			
4.	Техническая подготовка:	74	сентябрь-август или январь-декабрь
	- технические действия в стойке		
	- приемы передачи двумя руками сверху, снизу		
	- подбрасывание, передачи, отбивания мяча через сетку		
	- технические приемы прямой подачи, приёмы подряд		
	- действия в защите (командные действия)		
	- нападающие удары, чередование приёмов и подачи		
5.	Интегральная подготовка:	50	сентябрь-август или январь-декабрь
	- игра по упрощённым правилам, с подачей и без		
	- учебные игры, задания в игре по технике и тактике		
6.	Восстановительные: и медико-биологические мероприятия:	6	сентябрь-август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и осмотр		
	- режим дня и питания, закаливание, плавание		
- тестирование, наблюдение, самомассаж			
7.	Участие в спортивных соревнованиях:		сентябрь-август или январь-декабрь
	- тренировочные соревнования		
	- контрольные соревнования		
8.	Инструкторская и судейская практика:		сентябрь-август или январь-декабрь
	- порядок проведения соревнований		
	- правила участия в соревнованиях		
Общее количество часов в год:		312	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по волейболу на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) _____ 1-го года обучения _____

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка в том числе:	120	сентябрь-август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история волейбола и понятие ФКиС		
	- терминология основных понятий волейбола		
- викторина на тему «антидопинг в спорте»			
2.	Общая физическая подготовка:	114	сентябрь-август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
- подвижные и спортивные игры			
3.	Специальная физическая подготовка:	84	сентябрь-август или январь-декабрь
	- упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- развитие гибкости, подвижности суставов		
- упражнения для развития координации, быстроты			
4.	Техническая подготовка:	156	сентябрь-август или январь-декабрь
	- перемещения и стойки, действия без мяча и с мячом.		
	- передачи мяча, варьируя высоту и расстояние, с падением		
	- передачи в парах, в треугольнике, в стену, в прыжке		
	- подачи мяча: верхняя прямая, нападающий удар		
- приёмы мяча: сверху, снизу двумя; блокирование			
5.	Интегральная подготовка:	72	сентябрь-август или январь-декабрь
	- системы игры, расположение игроков при приёме мяча.		
	- учебные игры с заданиями, с перемещениями, с заменами.		
6.	Восстановительные: и медико-биологические мероприятия:	14	сентябрь-август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, наблюдение, самомассаж		
7.	Участие в спортивных соревнованиях:	52	сентябрь-август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные и основные соревнования		
8.	Инструкторская и судейская практика:	12	сентябрь-август или январь-декабрь
	- правила судейства и нормы ЕВСК		
	- навыки судейства и правила соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника.		
	Общее количество часов в год:	624	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по волейболу на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) _____ 2-го года обучения _____

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	118	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействие в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история волейбола, терминология, ЕВСК, олимпизм		
	- терминология основных понятий волейбола		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
2.	Общая физическая подготовка:	112	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	86	сентябрь- август или январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов, блокирования		
4.	Техническая подготовка:	158	сентябрь- август или январь-декабрь
	- перемещения и стойки, действия без мяча и с мячом.		
	- передачи мяча, варьируя высоту и расстояние, с падением		
	- передачи в парах, в треугольнике, в стену, в прыжке		
	- подачи мяча: верхняя прямая, нападающий удар		
	- приёмы мяча: сверху, снизу двумя; блокирование		
5.	Интегральная подготовка:	74	сентябрь- август или январь-декабрь
	- системы игры, расположение игроков при приёме мяча.		
	- учебные игры с заданиями, с перемещениями, заменами		
6.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	12	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, самоконтроль, самомассаж		
7.	Участие в спортивных соревнованиях:	50	сентябрь- август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные и основные соревнования		
8.	Инструкторская и судейская практика:	14	сентябрь- август или январь-декабрь
	- правила судейства и нормы ЕВСК		
	- навыки судейства и проведения соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
Общее количество часов в год:		624	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по волейболу на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) _____ 3-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	120	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействие в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история волейбола, терминология, ЕВСК, олимпизм		
	- терминология основных понятий волейбола		
2.	Общая физическая подготовка:	110	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики: спринтерские, стайерские, метательные		
3.	Специальная физическая подготовка:	88	сентябрь- август или январь-декабрь
	- развитие гибкости, подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов, блокировании		
4.	Техническая подготовка:	156	сентябрь- август или январь-декабрь
	- перемещения и стойки, действия без мяча и с мячом.		
	- передачи и приёмы мяча с падением вперёд, назад		
	- перелачи в парах. в треугольнике. в стелу. в прыжке		
	- подачи мяча: верхняя прямая, сбоку, нападающий удар		
	- приёмы мяча: сверху, снизу двумя; блокирование		
5.	Интегральная подготовка:	72	сентябрь- август или январь-декабрь
	- системы игры, расположение игроков, выбор места.		
	- учебные игры с заданиями, с перемещениями, заменами.		
6.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	13	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
7.	Участие в спортивных соревнованиях:	52	сентябрь- август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
8.	Инструкторская и судейская практика:	13	сентябрь- август или январь-декабрь
	- правила судейства и нормы ЕВСК		
	- навыки судейства и проведения соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
Общее количество часов в год:		624	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по волейболу на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) _____ 4-го года обучения _____

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	148	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренировки		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история волейбола и понятие ФКиС		
	- терминология волейбола		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
2.	Общая физическая подготовка:	148	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
3.	Специальная физическая подготовка:	122	сентябрь- август или январь-декабрь
	- развитие гибкости, подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- развитие быстроты перемещений и ответных действий		
	- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов, блокировании		
4.	Техническая подготовка:	204	сентябрь- август или январь-декабрь
	- перемещения и стойки, действия без мяча и с мячом.		
	- передачи и приёмы мяча с падением вперёд, назад		
	- в парах. в треугольнике. в сетки. в зонах. в стены		
	- подачи мяча: верхняя прямая, подряд, нападающий удар		
- приёмы мяча: сверху, снизу двумя; блокирование			
5.	Интегральная подготовка:	102	сентябрь- август или январь-декабрь
	- системы игры, расположение игроков, выбор места.		
	- игры с заданиями, с заменами, с уменьшением состава		
6.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	22	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, самоконтроль, самомассаж		
7.	Участие в спортивных соревнованиях:	62	сентябрь- август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные и основные соревнования		
8.	Инструкторская и судейская практика:	24	сентябрь- август или январь-декабрь
	- правила судейства и нормы ЕВСК		
	- судейство и участие в проведении соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
	Общее количество часов в год:	832	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по волейболу на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) _____ 5-го года обучения _____

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	150	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренировки		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим тренировок, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история волейбола и понятие ФКиС		
	- инструкторская и судейская практика		
- антидопинговые мероприятия, беседы, РУС АДА			
2.	Общая физическая подготовка:	150	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
- подвижные и спортивные игры			
3.	Специальная физическая подготовка:	120	сентябрь- август или январь-декабрь
	- развитие гибкости, подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития ловкости и координации		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов, блокировании		
- развитие быстроты перемещений и ответных действий			
4.	Техническая подготовка:	202	сентябрь- август или январь-декабрь
	- перемещения и стойки, действия без мяча и с мячом		
	- передачи, приёмы мяча с падением, выпадами, перекатами		
	- подачи мяча: верхняя прямая, подряд, нападающий удар		
- приёмы мяча: сверху, снизу двумя; блокирование			
5.	Интегральная подготовка:	100	сентябрь- август или январь-декабрь
	- системы игры, расположение игроков, выбор места.		
- игры с заданиями, с заменами, с уменьшением состава			
6.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	24	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, самоконтроль, самомассаж, сауна		
7.	Участие в спортивных соревнованиях:	64	сентябрь- август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
- отборочные и основные соревнования			
8.	Инструкторская и судейская практика:	22	сентябрь- август или январь-декабрь
	- правила судейства и нормы ЕВСК		
	- судейство и участие в проведении соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
Общее количество часов в год:		832	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по волейболу на календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	198	сентябрь-август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренировки		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- режим тренировок, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- программный материал по волейболу, нормы ЕВСК		
	- история волейбола, ФКиС, олимпийское движение		
- антидопинговые мероприятия, беседы, РУС АДА			
2.	Общая физическая подготовка:	72	сентябрь-август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры, плавание		
3.	Специальная физическая подготовка:	200	сентябрь-август или январь-декабрь
	- развитие быстроты перемещений и ответных действий		
	- упражнения для развития силы мышц рук и туловища		
	- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов, блокировании		
	- развитие гибкости, подвижности суставов		
- развитие ловкости и координации			
4.	Техническая подготовка:	212	сентябрь-август или январь-декабрь
	- перемещения и стойки, действия без мяча и с мячом.		
	- передачи, приёмы мяча с падением, выпадами, перекатами, поворотами, разворотами;		
	- в парах, в треугольнике, у сетки, в зонах; у стены		
	- подачи мяча: верхняя прямая, подряд, нападающий удар		
- приёмы мяча: сверху, снизу двумя; блокирование			
5.	Интегральная подготовка:	108	сентябрь-август или январь-декабрь
	- системы игры, расположение игроков, выбор места.		
	- игры с заданиями, с заменами, комбинации, приёмы		
6.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	36	сентябрь-август или январь-декабрь
	- медицинский контроль, обследование, осмотр, режим		
	- профилактика переутомления и травм, витаминизации		
	- тестирование, самоконтроль, самомассаж, сауна		
7.	Участие в спортивных соревнованиях:	86	сентябрь-август или январь-декабрь
	- контрольные и отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
8.	Инструкторская и судейская практика:	24	сентябрь-август или январь-декабрь
	- правила судейства и нормы ЕВСК		
	- судейство и участие в проведении соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля и индивидуальных планов спортивной подготовки		
Общее количество часов в год:		936	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной
подготовки по волейболу на календарный год (52 недели)
для этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го и 3-го годов обучения:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка в том числе:	196	сентябрь- или январь- декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- режим тренировок, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- программный материал по волейболу, нормы ЕВСК		
	- история волейбола, ФКиС, олимпийское движение		
	- антидопинговые мероприятия, беседы, РУС АДА		
2.	Общая физическая подготовка:	70	сентябрь- или январь- декабрь
	- бег, ходьба, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
3.	Специальная физическая подготовка:	198	сентябрь- или январь- декабрь
	- развитие быстроты перемещений и ответных действий		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов, блокировании		
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
- комплексы круговой тренировки (нагрузка и отдых)			
4.	Техническая подготовка:	214	сентябрь- или январь- декабрь
	- перемещения и стойки, действия без мяча и с мячом		
	- передачи, приёмы мяча с падением, выпадами-передачи в парах, в треугольнике, у сетки, в зонах		
	- подачи мяча: верхняя, укороченная, нападающий удар		
5.	Интегральная подготовка:	110	сентябрь- или январь- декабрь
	- системы игры, расположение игроков, выбор места. - игры с заданиями, с заменами, комбинации, чередование		
6.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	36	сентябрь- или январь- декабрь
	- медицинский контроль, обследование, осмотр, режим		
	- профилактика переутомления и травм, витаминизации		
7.	Участие в спортивных соревнованиях:	88	сентябрь- или январь- декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
8.	Инструкторская и судейская практика:	24	сентябрь- или январь- декабрь
	- правила судейства, нормы и требования ЕВСК		
	- судейство и участие в проведении соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля и индивидуальных планов спортивной подготовки		
Общее количество часов в год:		936	

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка в волейболе - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений волейбола с мячом и без мяча.

Специальная физическая подготовка в волейболе является средством специализированного развития следующих физических качеств:

- развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и ответной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости; совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

Основными средствами СФП в волейболе являются: соревновательные упражнения (игры, комбинационные упражнения различных вариаций), а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения. С помощью таких упражнений решаются две задачи: совершенствуются технические приемы и развиваются специальные физические качества.

Этап начальной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности спортсменов; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) обеспечивает укрепление состояния здоровья, уровень физического развития спортсменов; динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой, выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, освоение теоретического раздела программы.

Этап совершенствования спортивного мастерства обеспечивает уровень физического развития и функционального состояния спортсменов; выполнение спортсменками объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; динамику спортивно-технических показателей спортсменов; результаты выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие физических качеств у занимающихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности. Общая физическая подготовка в волейболе - это комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости волейболистов. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, моральноволевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих волейболистов, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, а также плавать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами; повышение работоспособности и функциональных возможностей организма в целом; создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорнодвигательного аппарата будущих волейболистов с учетом специфики вида спорта волейбол; развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, гимнастические упражнения и элементы акробатики, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в спортивном зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды и спортивный инвентарь, различные отягощения, природные материалы и др.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами; упражнения на снарядах массового типа; висы, упоры, подтягивание, лазанье по канату: с помощью ног (девушки), без помощи ног (юноши);
- упражнения для мышц туловища и шеи: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы); упражнения с набивными мячами (сгибание и поднятие ног - мяч зажат между стопами, прогибы, наклоны - мяч в руках); упражнения в парах; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах; упражнения на тренажерах;
- упражнения для мышц ног и таза: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки; упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту с прямого разбега (с места) углом или согнув ноги через планку; прыжки с разбега через препятствия с мостика и без него; прыжки с подкидного мостика с различными заданиями (поворотами и т. п.); опорные прыжки.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготовительного периода, в небольших объемах. В группах, занимающихся волейболом, в начале годового цикла подготовки проводится базовая подготовка (ОФП) с постепенным переходом к СФП.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка в волейболе включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния вида спорта волейбол, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке волейболистов.

- Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Роль волейбола в физической культуре.
- История развития и современное состояние волейбола: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских волейболистов; задачи, тенденции и перспективы развития. Олимпийское движение.
- Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижности суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
- Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене спортсмена.
- Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм (спортивная форма) игроков. Начало игры и подача. Счет и результат

игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.	Начальная подготовка и учебнотренировочный этап
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	Начальная подготовка и учебнотренировочный этап
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем (режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль нагрузок и отдых).	Начальная подготовка и учебнотренировочный этап
4	Зарождение и развитие волейбола	История развитие волейбола (краткий обзор состояния и развития волейбола). История Олимпийских игр.	Начальная подготовка и учебнотренировочный этап
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по волейболу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России, Олимпийских игр.	Учебнотренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	Учебнотренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	Учебнотренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства

8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки (основы техники и тактики игры в волейбол).	Учебнотренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	Учебнотренировочный этап и совершенствования спортивного

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки (8-11 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Начальная техническая подготовка.
4. Начальная тактическая подготовка.
5. Начальная интегральная подготовка.
6. Участие в контрольных соревнованиях (в спортивной школе, в группе), матчевые и товарищеские игры и соревнования.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (11-16 лет)

1. Углубленная подготовка, совершенствования специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных и соревновательных нагрузок.
2. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов (подач, передач, приёмов и блокирования мяча; передвижений и перемещений по площадке).
3. Базовая тактическая подготовка - тактика защиты и нападения, тактика подачи; действия с мячом и без мяча; командные, групповые, индивидуальные взаимодействия
4. Базовая интегральная подготовка - система игры, расположение игроков, выбор места, система игры, расположение игроков, выбор места, система замены игроков, комплектование состава команд.
5. Регулярное участие в соревнованиях и играх различного ранга.

Этап совершенствования спортивного мастерства (14 лет)

- 1.** Освоение и совершенствование высших игровых элементов сложности (подач, передач, приёмов и блокирования мяча), повышение стабильности.
- 2.** Активная соревновательная практика с модельными тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями (до 60-70 игр в год).
- 3.** Достижение высоких результатов.
- 4.** Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям.

Техническая подготовка в волейболе - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки о рациональной технике выполнения упражнений волейбола (с мячом и без мяча), требований к исполнению, изучения правил соревнований.

Задачами технической подготовки являются:

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных волейболу и непосредственной игре в волейбол;

- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов мастерства волейболиста: технических, физических, тактических, а также взаимодействия в команде;
- разработка новых комбинаций и соединений, совершенствование техники общеизвестных игровых волейбольных комбинаций и взаимодействие в команде;
- «наигровка» команды, совершенствование спортивного мастерства спортсменов.

Классификация упражнений технической подготовки:

Техника нападения:

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- стартовая стойка (ИП) - основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча:

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

Подача мяча:

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

Техника защиты:

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

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

Действия с мячом.

Прием мяча:

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

Блокирование:

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

Тактическая подготовка:

Тактика нападения:

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);

- для выполнения подачи;

- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;

- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;

- чередование способов подач;

- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передаче)

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных подач) Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);

- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;

- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия.

Выбор места.

- при приеме мяча после подачи;

- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;

- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);

- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия:

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме подач и передач.

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подач и обманных передач;

- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Прием подачи.

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

- расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед».

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» относятся:

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

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

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

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

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

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебнотренировочных групп (порядок и сроки формирования групп), организации и проведения промежуточной аттестации, согласно локальным актам учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий;
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным годовым планом, рассчитанным на 52 недели, и рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебнотренировочных мероприятиях (сборах), в том числе в каникулярное время в летний период.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий, в командно-игровых видах спорта - трех спортивных разрядов;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности...

К иным особенностям и условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию).

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

- требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры): наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие хореографического 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (Приложение № 10 к ФССП по виду спорта волейбол)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14

8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
3.	Корзина для мячей	штук	2
4.	Корзина для мячей (металлическая)	штук	2
5.	Мяч для пляжного волейбола	штук	12
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	12
7.	Мяч теннисный	штук	12
8.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
9.	Протектор для волейбольных стоек	комплект	2
10.	Разметка с укрепителями	комплект	2
11.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4
12.	Скакалка гимнастическая	штук	12
13.	Солнцезащитный зонт	штук	2

14.	Стойки	комплект	2
15.	Стол	штук	2
16.	Стулья	штук	4
17.	Сумка для мячей (баул)	штук	2
18.	Утяжелитель для ног	комплект	12
19.	Утяжелитель для рук	комплект	12
20.	Фишки для разметки поля	комплект	2
21.	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой:
(Приложение № 11 к ФССП по виду спорта волейбол)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1

10.	Футболка	штук	на обучающемся	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающемся	1	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающемся	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»									
13.	Бейсболка тренировочная	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
14.	Жилетка	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
15.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	1
16.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающемся	-	-	-	-	-	-
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
18.	Майка	штук	на обучающемся	-	-	4	1	4	1
19.	Носки	пар	на обучающемся	-	-	2	1	4	1
20.	Носки пляжные	пар	на обучающемся	-	-	1	1	2	1
21.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
22.	Полотенце	штук	на обучающемся	-	-	-	-	-	1
23.	Рюкзак тренировочный	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	2
24.	Термобелье (водолазка и трико)	комплект	на обучающемся	-	-	2	1	2	1
25.	Топ с тайтсами/плавками (для)	комплект	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
26.	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	на обучающемся	-	-	1	1	2	1
27.	Фиксатор коленного сустава	комплект	на обучающемся	-	-	1	1	2	1
28.	Фиксатор лучезапястного сустава	комплект	на обучающемся	-	-	-	-	2	1
29.	Футболка	штук	на обучающемся	-	-	2	1	3	1
30.	Шапка спортивная	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	1
31.	Шлепанцы	пар	на	-	-	1	1	1	1

			обучающег ося						
32.	Шорты (труссы)	штук	на обучающег ося	-	-	3	1	5	1
33.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации и непрерывность учебно-тренировочного процесса:

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

3Тренеры-преподаватели один раз в четыре года обязательно обучаются на курсах повышения квалификации в сфере физической культуры и спорта, занимаются самообразованием, принимают участие в семинарах, проводимых профильными организациями и спортивными федерациями по видам спорта, постоянно повышают свои знания, изучают методическую литературу, изучают научные и другие материалы на официальных интернет-ресурсах.

6.3. Сетевая форма реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и проведения официальных физкультурных и спортивных соревнований для обучающихся, учреждение может на безвозмездной основе заключать договора (сетевая форма реализации Программы) с другими учреждениями (образовательными учреждениями, другими организациями, имеющие на балансе спортивные сооружения, спортивные залы) для обеспечения ведения совместной деятельности сторон и качественного ее совершенствования (далее - Стороны).

Стороны договариваются о сетевом взаимодействии для решения следующих задач:

- содействие в организации сетевого взаимодействия в рамках реализации образовательных программ дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта;
- содействие друг другу в организации сетевого взаимодействия в рамках выявления, поддержки и дальнейшего развития индивидуальных способностей и склонностей учащихся с выдающимися способностями (одаренных) в области физической культуры и спорта;
- содействие друг другу в организации сетевого взаимодействия в рамках организации работы с обучающимися, имеющими различный уровень мотивации в области физической культуры и спорта.

Стороны содействуют научному, учебно-методическому, консультационному и образовательному обеспечению деятельности по договору.

Стороны осуществляют сотрудничество с целью:

- создания наиболее благоприятных условий для обучения и воспитания обучающихся;
- взаимного содействия оздоровлению детей и подростков;
- пропаганды здорового образа жизни;
- воспитания и развития детей средствами физической культуры и спорта;
- организации досуга обучающихся с целью их физического, духовного, нравственного развития, формирования активной жизненной позиции;
- организации и проведения спортивных мероприятий
 - содействия в подготовке и проведении учебно-тренировочного процесса, а также мероприятий, направленных на повышение спортивного мастерства обучающихся в сфере дополнительного образования спортивной подготовки.

7. Информационно-методические условия реализации Программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта волейбол:

1.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». Министерство спорта РФ. Приказ № 987 от 15.11.2022г.
2.	Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол. Министерство спорта РФ. Приказ № 1237 от 14.12.2023г.

3.	Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений: Издательский центр "Академия", 2002.
4.	Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре.(Библиотека тренера). - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
5.	Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера в 2 т., Москва, ООО «Принтлето», 2021.
6.	Андреев В.И., Зюбанова И.А., Иценко Л.М., Капилевич Л.В. Совершенствование техники атакующих действий волейболистов. Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2010.
7.	Беляев А.В., Саина М.В. "Волейбол" учебник для институтов и академий физической культуры. Москва: ТДТ Дивизион 2009.
8.	Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. (Школа тренера). Москва: Физическая культура и Спорт, 2007.
9.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Министерство образования и науки Российской Федерации. Москва:2006.
10.	Капилевич Л.В. Физиология спорта: учебное пособие; Томский политехнический университет.Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2011.
11.	Калкеев Ю.Н. Волейбол - (Серия "Школа тренера") - М.:Физкультура и Спорт, 2005.
12.	Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Волейбол. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Москва: "Просвещение" 2011.
13.	Кривошеин А.А. Волейбол: «Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока "либеро" в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и волейбольных спортивных клубов (ВСК)» - Ярославль. 2004.
14.	Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник/ под ред. проф. Курамшин Ю.Ф. - 3-е издание. Москва: Советский спорт, 2007.
15.	Литвиненко А.Ю. Методика обучения игре в волейбол. Библиотека тренера. - М.: ЛОВЕК, Олимпия, 2007.
16.	Мезенцева Н.В. . Методика обучения технике игры в волейбол: метод. пособие. / сост. Н.В. Мезенцева, Е.А. Казанкова. - Красноярск: Ин-т естественных и гуманитарных наук,2007.
17.	Платонов В.А. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб.: Издательство "РусскоБалтийский информационный центр "БЛИЦ", 2007.
18.	Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приёмов игры и процессов подготовки волейболистов. - М.: 2005.
19.	Савина М. В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М. В - М.: "Физкультура, образование, наука", 2000
20.	Форманов А.Г. Волейбол - Минск: Современ. школа, 2009.
21.	Хромов М.С., Рязанцев А.А., Гревцов П.А., Кузин Ф.С. Методические рекомендации по подготовке либеро. Выпуск №6 - М.: 2011.
22.	Чесноков Ю.Б., Алексеев С.В. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. Выпуск №1. М.: 2008.
23.	Чесноков Ю.Б. Техника игры. Методический сборник. Выпуск №2. - М.: 2008.

24.	Шлыпников С.К., Кривошеев А.А. Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие. Выпуск №5. - М.: 2011.
25.	Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебное пособие для высших заведений физ. культуры. - М.: Terra-Спорт, 2003.
26.	Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. В.Н. Платонов, дпн, профессор. Изд. - Москва, ООО «Принтлето», 2021 - в двух томах, 608 с., 592 с.
27.	Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Под ред. Г.А. Макаровой. Изд. - Москва, ООО «Принтлето», 2022 -512 с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по волейболу:

1. Аудиокассеты, CD и DVD, флеш-носители с выступлениями (матчевые встречи, тренировочные и соревновательные игры), мастер-классами спортсменов сборных команд.
2. Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта волейбол.

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/>. (Комитет по физической культуре спорту);
3. Сайт ВФВ: www.volley.ru. (Всероссийская федерация волейбола).
5. Сайт FIVB: <http://www.flvb.com>. (Международная(интернациональная) федерация волейбола).
6. Сайт ФВСПб: <http://fvspb.ru>. (Федерация волейбола Санкт-Петербурга).
6. Сайт спортивной школы <http://centralsportschool.ru>.
7. Сайт НГУ ФКСИЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
8. <http://www.youtube.com/watch?v=Ry2IzdTna-c>