Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1»

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2026 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «СШ № 1»
_____В.Д. Трубицын
Приказ №79 от 01.09.2026 года

Трубицын Владимир Дмитриевич

Подписан: Трубицын Владимир Дмитриевич
DN: C=RU, S=Липецкая область, L=г. Елец, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1""", СНИЛС=07618154171, ИНН=482100373812, E=sportshkola.1@mail.ru, G=Владимир Дмитриевич, SN=Трубицын, CN=Трубицын Владимир Дмитриевич
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2025-09-07 11:26:22

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

Составитель программы:
Саввин А.Ю. – тренер – преподаватель
Шеменев А.Н. – тренер – преподаватель
Исаева Е. Б. – заместитель директора

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ……3
1.1 Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»……...…3
1.2. Цель Программы ……3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ……..3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки …….…..4
2.2. Объем программы……...……5
2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……....5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план…… 8
2.5. Календарный план воспитательной работы…….…..19
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…… ……23
2.7. Планы инструкторской и судейской практики……..33
2.8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий……...…...37
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ……..…...….44
3.1.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки……..…....45
3.2.Оценка результатов освоения Программы……..……46
3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)……..……47
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ» СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ВОЛЕЙБОЛ»…….…...57
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…….……..57
4.1.1. Этап начальной подготовки…….....57
4.1.2.Учебно-тренировочный этап……68
4.1.3.Этап совершенствования спортивного мастерства……82
4.2. Учебно-тематический план …….....91
V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ…….....96
5.1.Материально-технические условия…….....96
5.2. Кадровые условия …… ..99
5.3.Информационно-методические условия…….....100
Приложение №1 ……..... ……102
Приложение №2……..... ……106
Приложение №3……..... ……108

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 г. № 970 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, максимальная реализация духовных и физических возможностей, подготовка спортивного резерва.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Характеристика вида спорта волейбол.

Волейбол (англ. Volleyball от volley – «залп», «удар с лета», и «ball» - «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), или игрок защищающейся команды, допустил ошибку. При этом, для организации нападения, игрокам одной команды дается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Волейбол – олимпийский вид спорта с 1964 года. Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов. Для любителей волейбол – распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

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

Таблица №1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по спортивной дисциплине «волейбол»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	11	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6-8

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

1. Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

2. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Учреждений.

3. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом минимальных требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

- этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень

спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Таблица №2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	4 год	5,6 год	весь период
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	14	18
Общее количество часов в год	234	312	520	624	728	936

2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный процесс в МБУДО «СШ № 1» (далее-Учреждение) осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (Таблица № 4).

В учебно-тренировочные занятия входят теоретические, практические, занятия, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Для обеспечения обучающимся круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Таблица №3. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	_	_	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	_	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	_	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	_	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	_	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	_	_	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	_	_	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		_
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «волейбол», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, с учетом календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Таблица №4. Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется 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 Учреждения.

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

- на этапе начальной подготовки — двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

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

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки Учреждением утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №5, №6, №7).

Таблица №5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП

№ п\п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь этап
1	Общая физическая подготовка (%)	30	29	19	15	8
2	Специальная физическая подготовка (%)	13	13	13	15	21
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	8	10	10
4	Техническая подготовка(%)	24	24	23	25	23
5	Тактическая, теоретическая,	12	15	18	18	20

	психологическая подготовка (%)					
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3	3	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	3	3	4
8	Интегральная подготовка (%)	18	16	13	11	10

Таблица №6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в часах и процентах)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		Этап начальнойподготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	%	Свыше года	%	До трех лет	%	4 год	%	5,6 год	%	Весь период	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	70	*30%*	90	*29%*	99	*19%*	94	*15%*	109	*15%*	75	*8%*
2.	Специальная физическая подготовка (%)	31	*13%*	41	*13%*	68	*13%*	94	*15%*	109	*15%*	197	*21%*
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	-	41	*8%*	62	*10%*	73	*10%*	94	*10%*
4.	Техническая подготовка (%)	56	*24%*	75	*24%*	120	*23%*	156	*25%*	182	*25%*	215	*23%*
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	28	*12%*	47	*15%*	94	*18%*	112	*18%*	131	*18%*	187	*20%*
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	15	*3%*	19	*3%*	22	*3%*	37	*4%*
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7	*3%*	9	*3%*	15	*3%*	19	*3%*	22	*3%*	37	*4%*
8.	Интегральная подготовка (%)	42	*18%*	50	*16%*	68	*13%*	68	*11%*	80	*11%*	94	*10%*
Общее количество часов		**234**	**100%**	**312**	**100%**	**520**	**100%**	**624**	**100%**	**728**	**100%**	**936**	**100%**
Количество часов в неделю		**4,5**		**6**		**8**		**12**		**14**		**20**	

Таблица №7. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	4 год	5,6 год	Весь-период
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	14	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14-25		*12-20*			*6-8*
1.	Общая физическая подготовка	70	90	99	94	109	75
2.	Специальная физическая подготовка	31	41	68	94	109	197
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	41	62	73	94
4.	Техническая подготовка	56	75	120	156	182	215
5.	Тактическая подготовка	19	31	66	72	87	125
6.	Теоретическая подготовка	4	6	10	16	16	20
7.	Психологическая подготовка	5	10	18	24	28	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	6	12
9.	Инструкторская практика	-	-	10	8	8	7
10.	Судейская практика	-	-	5	11	14	30
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5	4	4	4	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	2,5	2	7	11	10	17
13.	Интегральная подготовка	42	50	68	68	80	94
Общее количество часов в год		**234**	**312**	**520**	**624**	**728**	**936**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭНП 1–го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**70**	6	5	5	5	5	5	5	4	4	6	13	7
Специальная физическая подготовка	**31**	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	5	4
Техническая подготовка	**56**	5	6	5	6	5	4	6	5	5	6	-	3
Тактическая подготовка	**19**	-	1,5	1,5	1,5	2,5	2	3,5	2	1,5	1,5	-	1,5
Теоретическая подготовка	**4**	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	0,5	0,5	-	0,5
Психологическая подготовка	**5**	-	-	1	0,5	0,5	-	2	1	-	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**3**	-	1,5	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**1,5**	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**2,5**	-	-	-	-	-	-	-	1,5	1	-	-	-
Интегральная подготовка	**42**	3,5	2	4,5	4	4	5	2,5	4	4	3,5	1,5	3,5
Всего часов	**234**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**18**	**21**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭНП 2-го и 3-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**90**	6	7	6	6	7	5	7	7	5	7	15	12
Специальная физическая подготовка	**41**	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	8	5
Техническая подготовка	**75**	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7	2	5
Тактическая подготовка	**31**	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	-	1
Теоретическая подготовка	**6**	0,5	0,5	1	0,5	0,5	-	-	-	1,5	1	-	0,5
Психологическая подготовка	**10**	1,5	1,5	1	1,5	0,5	1	-	1	0,5	1	-	0,5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**3**	1	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**4**	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**2**	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Интегральная подготовка	**50**	3	4	4	4	5	7	6	6	4	4	1	2
Всего часов	**312**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 1-го - 3-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**99**	6	7	7	5	6	6	8	7	5	7	20	15
Специальная физическая подготовка	**68**	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	12	7
Участие в спортивных соревнованиях	**41**	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	-	2
Техническая подготовка	**120**	10	9	11	12	11	9	9	9	10	12	6	12
Тактическая подготовка	**66**	6	7	7	7	7	6	7	7	6	6	-	-
Теоретическая подготовка	**10**	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1,5	-	-	-
Психологическая подготовка	**18**	1	2	2	1,5	2	2	1	2	1,5	2	-	1
Инструкторская практика	**10**	1	2	1	1	1	1	1	1	-	1	-	-
Судейская практика	**5**	-	-	-	-	1	-	-	2	2	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**4**	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**4**	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**7**	-	1	1	-	1	1	-	-	1	2	-	-
Интегральная подготовка	**68**	5	6	5	7	5	5	6	6	6	4	6	7
Всего часов	**520**	**42**	**44**	**44**	**44**	**44**	**40**	**44**	**44**	**44**	**42**	**44**	**44**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 4-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**94**	7	7	7	6	6	6	6	6	5	7	19	12
Специальная физическая подготовка	**94**	8	7	7	6	6	6	6	6	5	7	20	10
Участие в спортивных соревнованиях	**62**	6	6	6	6	3	5	6	9	9	3	-	3
Техническая подготовка	**156**	12	14	14	12	15	12	12	13	13	16	8	15
Тактическая подготовка	**72**	6	7	7	7	6	6	6	7	7	6	2	6
Теоретическая подготовка	**16**	1,5	1,5	1,5	2	2	1,5	2	2	2	-	-	-
Психологическая подготовка	**24**	2,5	2,5	2,5	3	2	2,5	3	2	1	3	-	-
Инструкторская практика	**8**	1	1	-	-	1	2	2	-	-	1	-	-
Судейская практика	**11**	1	-	2	2	-	-	1	2	2	1	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**4**	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**4**	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**11**	2	-	-	2	1	2	1	1	-	2	-	-
Интегральная подготовка	**68**	5	6	5	6	6	7	7	5	6	6	3	6
Всего часов	**624**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**50**	**54**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 5-го, 6-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	**109**	6	7	7	7	7	6	5	5	6	10	26	17
Специальная физическая подготовка	**109**	6	7	7	7	7	6	5	5	6	10	26	17
Участие в спортивных соревнованиях	**73**	6	8	8	6	3	3	12	9	8	7	-	3
Техническая подготовка	**182**	14	17	16	17	21	15	18	17	16	14	3	14
Тактическая подготовка	**87**	8	8	9	8	8	8	7	8	7	6	2	8
Теоретическая подготовка	**16**	1,5	1,5	1,5	2	2	1,5	2	2	2	-	-	-
Психологическая подготовка	**28**	3,5	3,5	3,5	2	3	2,5	2	2	2	3	-	1
Инструкторская практика	**8**	2	2	-	-	1	2	-	-	-	1	-	-
Судейская практика	**14**	1	-	1	2	-	2	2	2	2	2	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**6**	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**6**	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**10**	-	2	-	3	-	2	-	1	-	2	-	-
Интегральная подготовка	**80**	7	6	6	8	7	9	6	10	10	4	5	2
Всего часов	**728**	**61**	**62**	**59**	**62**	**59**	**57**	**62**	**61**	**62**	**59**	**62**	**62**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭССМ (весь период обучения)

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**75**	6	5	5	5	5	5	5	4	4	6	18	7
Специальная физическая подготовка	**197**	12	14	13	15	15	15	14	12	12	18	36	21
Участие в спортивных соревнованиях	**94**	7	10	10	10	7	7	10	11	11	7	-	4
Техническая подготовка	**215**	14	20	18	17	18	18	17	18	17	17	16	25
Тактическая подготовка	**125**	11	12	12	12	13	10	11	12	11	11	2	8
Теоретическая подготовка	**20**	3	3,5	3,5	3,5	3,5	1	1	0,5	0,5	-	-	-
Психологическая подготовка	**42**	4	3,5	3,5	3,5	3,5	5	6	5,5	4,5	3	-	-
Инструкторская практика	**7**	1	-	1	1	-	1	-	-	-	2	-	1
Судейская практика	**30**	-	2	2	2	2	4	2	6	4	4	-	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**12**	4	-	-	-	-	4	-	-	4	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**8**	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**17**	2	1	2	2	2	2	1	-	1	2	-	2
Интегральная подготовка	**94**	9	10	9	12	12	8	6	5	8	6	4	5
Всего часов	**936**	**77**	**81**	**79**	**83**	**81**	**80**	**77**	**74**	**77**	**76**	**76**	**75**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Реализация воспитательных задач осуществляется несколькими путями:

– в процессе учебно-тренировочных занятий;

– в процессе спортивных соревнований и мероприятий, общественной деятельности

- дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием обучающихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

-организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни

- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),

- проведение тематических праздников;

- проведение тематических бесед.

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;

- социокультурной детерминации воспитательного процесса;

- единства системного и личностно-деятельного подходов;

- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;

- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом.

В Таблице №8 приведен примерный план воспитательной работы.

Таблица №8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- тематические беседы, диспуты на военно-патриотические темы; - мероприятия и встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; - уроки мужества - рассказы о своих родственниках, воевавших на войне	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - тематические плакаты, рисунки, видеоролики	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка	**Семинары, мастер-классы,**	В течение года

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
5.	**Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся**		
5.1.	Теоретическая подготовка (разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни и вреде приема психоактивных веществ; - проведение тематических бесед о последствиях правонарушений - оформление стенда в учебно-тренировочных группах; - конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков»	В течение года
5.2.	Практическая подготовка (физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам	- проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков»; - проведение Декады спорта и здоровья - тематические плакаты, рисунки	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.№329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, 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.

Антидопинговая работа в МБУДО «Спортивная школа №1» проводится согласно плана антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам

антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся.

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Теоретическая часть

Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

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.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров впробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами 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».

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, 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 спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену 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 спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом 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 Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В

отношении Спортсменов, 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 Спортсмен, 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, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации,которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в Таблице №9. План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия.

Таблица №9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственный за проведение	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.***Веселые старты: - «Честная игра».*** Цель: - ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. - формирование “нулевой терпимости к допингу”. (содержания представлено в приложении №1)	1-2 раза вгод	Тренер	Обязательное предоставление отчета о проведениимероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Теоретическое занятие. В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получат следующие знания: - «Ценности спорта. Честная игра»; - «Что такое допинг и допинг - контроль?» - «Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)» - «Последствия допинга для здоровья» - «Допинг и зависимое поведение» - «Профилактика допинга» - «Как повысить результаты без допинга?» - «Причины борьбы с допингом»	1 раз в год	Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	3.Проверка лекарственных препаратов. Цель – ознакомить обучающихся с международным стандартом «Запрещенный список» и научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов	1 раз вмесяц	Тренер Мед. работник	Проверка лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов осуществляется в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно». Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.	По назначению	Тренер	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5***. Онлайн обучение на сайте РУСАДА*** Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание: - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия родители: - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами; - научатся пользоваться	1-2 раза вгод	Тренер	Включить в повесткудня родительского собрания вопрос поантидопингу. Использовать памяткидля родителей. (приложение **№2**). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательноепредоставление краткого описательного отчета

	сервисом по проверкепрепаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/			(независимо от формата проведенияродительского собрания) и 2-3 фото.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	***1.Веселые старты: - «Честная игра»*** Цель: - ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. - формирование «нулевой терпимости к допингу». (содержания представлено в приложении №1)	1-2 раза вгод	Тренер	Обязательное предоставление отчета о проведениимероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно» Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе Тренер	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Родительское собрание: - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия	1-2 раза вгод	Тренер	Включить в повесткудня родительского собрания вопрос поантидопингу. Использовать памяткидля родителей. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательноепредоставление

	родители: - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами; - научатся пользоваться сервисом по проверкепрепаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/			краткого описательного отчета (независимо от формата проведенияродительского собрания) и 2-3 фото.
	5. Теоретическое занятие. В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получат следующие знания: Для УТЭ до 3-х лет обучения: - «Профилактика применения допинга среди спортсменов» - «Основы управления работоспособностью спортсмена» - «Мотивация нарушений антидопинговых правил» - «Запрещенные субстанции и методы» - «Допинг и спортивная медицина» - «Психологические и имиджевые последствия допинга» - «Процедура допинг – контроля» - «Организация антидопинговой работы» Для УТЭ свыше 3-х лет обучения: - «Нормативно-правовая база антидопинговой работы» - «Допинг как глобальная проблема современного спорта» - «Характеристика допинговых средств и методов» - «Наказания за нарушение антидопинговых правил» - «Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	- «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» - «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»			
Этапы совершенствования спортивного мастерства	***1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА*** Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Семинар: ***Цель:*** - реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбы с ним; - повышение уровня антидопинговой грамотности обучающихся спортивной школы; - формирование негативного отношения к допинговым средствам, воспитание ответственности за своё здоровье. Семинар проходит в виде беседы и презентации. Семинар включает следующие темы: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Процедура допинг- контроля» - «Подача запроса наТИ» - «Система АДАМС»	1 -2 раза в год	Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Лица, проходящие инструкторскую и судейскую практику, могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах соревнований в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа спортивного совершенствования мастерства.

В процессе овладения способностями ***инструктора*** необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе
2. Построить группу и подать основные команды в движении.
3. Составить конспект и провести разминку в группе.
4. Составить конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей
5. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
6. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств,
7. Подбирать упражнения для совершенствования технических приемов,
8. Правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.
9. Провести тренировочное занятие в группах на начальном этапе и учебно-тренировочном под наблюдением тренера.
10. Формирование навыков наставничества.

Для получения звания ***судьи по спорту*** каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «волейбол» и терминологии, принятой в спорте
2. Составить положение о проведении первенства спортивной школы по волейболу.
3. Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных игр в качестве помощника тренера.
4. Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных игр.
5. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи.

6. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника секретаря спортивных соревнований.

7. Знать правила и уметь заполнять протокол соревнований.

8. Знать и уметь выполнять обязанности 1-го судьи, 2-го судьи, судьи-помощника, линейного судьи, судьи-информатора,

9. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли первого судьи и в составе секретариата.

10. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве первого судьи и в составе секретариата.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица №10. Объем занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		инструкторская практика	судейская практика
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 3-х лет	10	5
	4 год	8	11
	5,6 год	8	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	7	30

Учебно-тренировочный этап первого года обучения:

Инструкторская практика:

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Судейская практика:

1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «волейбол» и терминологии, принятой в спорте.
2. Приобретение навыков судейства.

Учебно-тренировочный этап второго года обучения:

Инструкторская практика:

1. Построить группу и подать основные команды в движении
2. Составить конспект и провести разминку в группе
3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча.
4. Провести тренировочное занятие в группах на этапе начальной подготовки под наблюдением тренера.

Судейская практика:

1.Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «волейбол» и терминологии, принятой в спорте
2. Освоение и приобретение навыков работы судейского столика (судья – секретарь, помощник секретаря).

Учебно-тренировочный этап третьего года обучения:

Инструкторская практика:

1. Уметь вести наблюдения за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2.Уметь вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
4. Провести тренировочное занятие в группах на этапе начальной подготовки самостоятельно.

Судейская практика:

1.Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).
2. Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных игр в качестве помощника тренера.
3. Приобретение и совершенствование навыков работы судейского столика (судья- секретарь, помощник секретаря).

Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения:

Инструкторская практика:

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке под наблюдением тренера.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Научиться вести дневник тренировок.

Судейская практика:

1.Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных игр (самостоятельно).

1. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве второго судьи.
5. Выполнение обязанностей секретаря и судей на линиях.
5. Судейство контрольных соревнований.

Учебно-тренировочный этап пятого, шестого года обучения:

Инструкторская практика:

1. Составить конспект учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.
4. Формирование навыков наставничества.

Судейская практика:

1. Судейство на учебных играх и соревнованиях по волейболу
2. Выполнение обязанностей секретаря и судей на линиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Инструкторская практика:

1.Выполнение учебно-тренировочного занятия в группах на этапах начальной подготовки и тренировочного этапа.

2. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств,
3. Подбирать упражнения для совершенствования технических приемов,

4. Правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Судейская практика:

1. Умение составить положение соревнований, оформление заявок на участие в соревнованиях.
2. Постоянно совершенствовать судейскую практику.
3. Составление календаря игр.
4. Выполнение требований для присвоения судейской категории по волейболу.

Таблица 11. План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
1.	Участие в судейских семинарах	в течение года	Федерация волейбола ЛО
2.	Участие в судействе соревнований различного уровня	в течение года	тренер-преподаватель
3.	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	в течение года	тренер-преподаватель

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

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для учебно-тренировочных групп, 2 раза в год для групп совершенствования спортивного мастерства);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

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

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых.

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых.

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- ведение специальных восстановительных микроциклов и 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 расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий; - эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания.

Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов.

В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная

суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками. В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно- психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок.

Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего

характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса,

а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Таблица №12. Восстановительные мероприятия и средства.

Предназначение	**Задачи**	**Средства и мероприятия**	**Методические указания**
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап , Этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСПП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятии, соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	В процессе тренировки. 3-8 мин

		Психорегулция мобилизующей направленности.	3 мин само-и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфовоцеркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 – 10 ми
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесс	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительная тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Таблица №13. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
1.	Прохождение УМО в ОВФД	1-2 раза в год	тренер-

		(согласно графику)	преподаватель
2.	Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	в течение года	тренер-преподаватель
3.	Прохождение восстановительных мероприятий в массажном кабинете	в течение года (по необходимости)	Массажист в ОВФД

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Система контроля включает в себя:
- предварительный контроль;
- оперативный контроль;
- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

Предварительный контроль проводится в начале учебного года и предназначен для изучения состава занимающихся и определения готовности к предстоящим занятиям и выполнению нормативных требований. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций организма на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и

соревнований. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Основными задачами проведения текущего контроля успеваемости обучающихся являются определение уровня общей физической подготовленности обучающихся, уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся, показателей тренировочной и соревновательной деятельности, эффективности методов подготовки обучающихся. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта и проводится в виде тестирования по видам спортивной подготовки, оценки в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований.

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также выполнению требований к уровню спортивной квалификации (разрядные требования) на основании норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной квалификации. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается аттестационная комиссия.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;

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

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Теоретический раздел сдается по завершению обучения на этапе начальной подготовке и учебно-тренировочном этапе. Экзамен по теоретической подготовке представлен в виде теоретического тестирования.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки включают в себя:

- нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол» (Таблица №14);
- вопросы теоретического тестирования по окончанию этапа начальной подготовки;
- нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол» (Таблица №15);
- вопросы теоретического тестирования по окончанию учебно-тренировочного этапа;
- нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол» (Таблица №16);
- контрольно-переводные нормативы по каждому этапу и периоду спортивной подготовки (*Приложение 3*)

Таблица №14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,6	6,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Вопросы теоретического тестирования по окончанию этапа начальной подготовки

1.В каком году появился волейбол как игра?

А)1888

Б)1861

В)1895

2. Какая страна стала родиной волейбола?

А) Франция

Б) Германия

В) США

3. Кто придумал волейбол как игру?

А) Д. Майнен

Б) У. Морган

В) Д. Фрейзер

4. Что означает слово волейбол, в переводе с английского?

А) удар с лету

Б) летающий мяч

В) рука-мяч

5. В каком году волейбол стал Олимпийским видом спорта?

А) 1932

Б) 1964

В) 1928

6. Как переводится с латыни словосочетание «физическая культура»?

А) материя-возделывать

Б) природа-возделывать

В) природа-обрабатывать

7. Сколько основных форм имеет физическая культура?

А) 4
Б) 6
В) 5
8. Что не входит в понятие «спорт»?
А) соревновательная деятельность
Б) закаливание
В) развитие
Г) развлечение
9. Что не входит в понятие «личная гигиена»?
А) систематический уход за телом и полостью рта
Б) занятия спортом
В) правильный распорядок дня
Г) прогулки на свежем воздухе
Д) гигиена сна
10.Волейбольный мяч использовать нельзя если:
А) он не подходит по размеру
Б) он мокрый
В) он спущен
11.Что нельзя делать при выполнении упражнений потоком (друг за другом)?
А) увеличивать дистанцию
Б) передвигаться наперерез или навстречу
В) останавливаться по команде тренера
12. *Что понимается под закаливанием?*
А) посещение бани, сауны
Б) мероприятия, направленные на повышение сопротивляемости организма внешним неблагоприятным факторам окружающей среды
В) длительное нахождение на холоде
13. С чего начинают закаливание (из водных процедур)?
А) обливание
Б) обтирание
В) душ
Г) прогулки возле водоема
14.Как часто нужно вести дневник самоконтроля?
А) раз в неделю
Б) ежедневно
В) раз в месяц
15. Что такое пайп?
А) атака игрока с задней линии

Б) атака первым темпом

В) блокирование атаки соперника

16.Какого технического приема не существует в волейболе?

А) выбивание мяча

Б) передача мяча

В) подача мяча

Г) прием мяча

17. Какое правильное положение ног у волейболиста перед выполнением любого приема?

А) ноги прямые и широко расставлены, стопы параллельно

Б) ноги согнуты в коленях, стопы на средней дистанции стоят параллельно, либо одна нога на половину стопы выдвинута вперед

В) ноги прямые, одна стопа сильно выступает вперед

18. Какие элементы входят в понятие «индивидуальная техника нападения в волейболе»?

А) перехваты, выбивание, отбор мяча

Б) прыжок, замах, удар

В) быстрый прорыв, эшелонированное нападение

19. Что такое рациональное питание?

А) питание с учетом физиологических потребностей организма

Б) питание определенным набором продуктов

В) питание, распределенное по времени приема пищи

Г) питание с определенным соотношением питательных веществ

20. Что обеспечивает рациональное питание?

А) правильный рост и формирование организма

Б) сохранение здоровья

В) высокую работоспособность

Г) все вышеперечисленное.

Ответы к вопросам

№1 -	№8 -	№15 -
№2 -	№9 -	№16 -
№3 -	№10 –	№17 -
№4 -	№11 -	№18 -
№5 -	№12 -	№19 –
№6 -	№13 -	№20 –

№7 -	№14 -	

Каждый ответ равен 1 баллу. Для зачета необходимо набрать от 14 баллов и выше.

Таблица №15. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
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)	с	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не более	
			40	35
6.Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Вопросы теоретического тестирования
по окончанию учебно-тренировочного этапа

1.Дайте определение физической культуре:
А) средство удовлетворения биологических потребностей
Б) средство отдыха
В) специфический процесс возникший в результате человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности
Г) средство физической подготовки
2. Где зародились Олимпийские игры?
А) Рим
Б) Греция
В) Египет
Г) Персия
3. Где прошли первые современные Олимпийские игры?
А) Берлин
Б) Мадрид
В) Афины
Г) Лондон
4. Каким целям не служит Олимпийская Хартия?
А) фиксирует показатели необходимой общей и специальной физической подготовки для участников ОИ
Б) формирует основополагающие принципы и главные ценности олимпизма
В) служит в качестве Устава МОК
Г) определяет основные права и взаимные обязательства 3-х главных составляющих Олимпийского движения, а так же организационных комитетов ОИ
5. МОК- когда и кем мыл создан?
А) 1894 в Париже
Б) 1896 в Афинах
В) 1948 в Лондоне
6. Какой витамин образуется в организме при воздействии солнечного света?
А) С
Б) D
В) Е
Г) А
7. Что является наиболее распространённым пассивным видом отдыха, повышающим эффективность восстановительных процессов?

А) питание
Б) пассивный отдых
В) общение
Г) сон
8. Важным компонентом сбалансированного питания является:
А) витамины
Б) сладости из глюкозы
В) мучное
Г) газированные сладкие напитки
9.Чем характеризуется утомление?
А) отказом от работы
Б) повышением ЧСС, временным снижением работоспособности
В)появлением одышки
10.Чем определяется суточная динамика работоспособности?
А) ничем
Б) периодикой физиологических процессов
В) периодикой умственных процессов
Г) потреблением пищи
11. Физические упражнения в зависимости от объема активной массы мышц классифицируются:
А) динамические и статические
Б) анаэробные и аэробные
В) циклические и ациклические
Г) локальные, региональные, глобальные
12. Предстартовыми реакциям, обусловливающими победу, являются:
А) предстартовая лихорадка
Б) боевая готовность
В) сонливость
Г) апатия
13. Причиной утомления при работе максимальной мощности являются:
А) уменьшение запаса креатинфосфата и АТФ
Б) нарушение работы желез внутренней секреции
В) накопление продуктов распада АТФ
Г) недостаточная снабженность мышц кислородом
14. Перетренированность выражается:
А) в повышении функциональных систем и эффективности их работы
Б) в образовании кислородного долга и снижении буферной емкости
В) в изнашивании функциональной системы, понижением иммунитета,

снижении резистентности
Г) в образовании двигательного навыка и развитии физических качеств
15. Средняя длительность периода восстановления после работы максимальной мощности составляет:
А) 2-5 минут
Б) 30-40 минут
В) 48 часов
Г) 24 часа
16. Своевременное и правильное решение двигательных задач в спортивных играх зависит от:
А) способностей нервной системы и экстраполяции
Б) скоростно-силовых качеств
В) от аэробных возможностей организма
Г) от автоматизации двигательных навыков
17. Врабатывание- это
А) комплекс упражнений, подготавливающий организм к нагрузке
Б) утомление организма
В) постепенное повышение работоспособности
Г) устойчивое состояние
18. Как называется процесс, в ходе которого предшествующий двигательный акт, запускает следующий:
А) экстраполяция
Б) двигательный динамический стериотип
В) двигательный навык
19. Выбор используемого метода в процессе обучения (целостного или расчлененного упражнения) зависит от:
А) возможности расчленения двигательного действия
Б) сложности основы техники
В) количества элементов в двигательном действии
Г) выбора тренера
20. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе соревнований или напряженной тренировки - это одна из задач:
А) тактической подготовки
Б) технической подготовки
В) психологической подготовки
21. Дайте определение понятию «самоконтроль»:
А) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма

Б) краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного осмотра
В) метод самонаблюдения за состоянием здоровья своего организма в процессе занятий ФКиС
Г) комплекс морфологических и функциональных данных, характеризующих особенности физического развития
22. Что относят к объективным критериям самоконтроля:
А) антропометрия, ЧСС, ЖЕЛ
Б) болевые ощущения, аппетит
В) самочувствие, нарушение распорядка дня
Г) работоспособность
23. Мячи подразделяются по применению на (отметьте лишнее):
А) профессиональные
Б) матчевые
В) тренировочные
Г) специальные
24. Какое максимальное количество помощников (сопровождающих) могут находиться на скамейке команды во время матча?
А) 3
Б) более 7
В) 5
Г) 1
25. Из каких предметов должна состоять форма игрока во время игры:
А) футболка, трусы, носки (форма) и спортивная обувь. Цвет и фасон футболок, трусов и носков должны быть одинаковыми для команды
Б) майки и шорт разного цвета, коротких и невидимых носков
В) майки с длинным рукавом и шорт одного доминирующего цвета, допускается несовпадение кроссовок по цвету между правым и левым
26. Какое количество судей должно работать на площадке во время проведения волейбольного матча?
А) 4
Б) 6
В) 1
27. Сколько судей должно работать за судебным столиком?
А) 1
Б) 3
В) 4

Ответы к вопросам

№1-	№7-	№13-	№19-	№25-
№2-	№8-	№14-	№20-	№26-
№3-	№9-	№15-	№21-	№27-
№4-	№10-	№16-	№22-	
№5-	№11-	№17-	№23-	
№6-	№12-	№18-	№24-	

Каждый ответ равен 1 баллу. Для зачета необходимо набрать от 19 баллов и выше.

Таблица №16. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			13	-
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	
			218	183
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за	м	не менее	

	головы двумя руками, стоя		16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не более	
			45	38
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ» СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ВОЛЕЙБОЛ»

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

Рабочая программа разработана для организации работы тренера-преподавателя и направлена на достижение планируемых результатов освоения обучаемыми дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» по каждому этапу спортивной подготовки.

4.1.1. Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

-Закрепление навыка правильной осанки.

-Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

-Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

-Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

-Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

-Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

-Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

-Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

-Чередование ходьбы и бега до 500 м., 1000м.

-Равномерный бег до 1000 м в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота:

-Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3х10м).

-Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

- Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Скоростно-силовые способности:

-Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.

-Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

-Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

-Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Прикладные упражнения:

-Простейшие виды построений и перестроений.

-Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.

-Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног.

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

Упражнения на развитие гибкости:

-Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами.

-Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах

-Выпады и полушпагаты на месте.

-«Выкруты» со скакалкой.

-Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

-Полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

-Произвольное преодоление простых препятствий.

-Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.

-Ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.

-Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.

-Жонглирование теннисными мячами.

-Преодоление полос препятствий, включающих в себя, упоры, простые прыжки, перелезание через предметы и т. д.

-Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.

-Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.

-Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.

-Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки:

-Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

-Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.

Упражнения для развития силовых способностей:

-Динамические упражнения с переменой опоры на руки ноги.

-Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи, гантели) с включением в работу основных мышечных групп.

-Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).

- Перелезания через препятствия с опорой на руки.

- Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на двух ногах; преодоление веса и сопротивления партнера; переноска и перекладывание груза; лазанье по лестнице; упражнения на гимнастической стенке; упражнения с набивными мячами, гантелями.

-Прыжковые упражнения: многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд.

Элементы акробатических упражнений:

-Равновесия: повороты на опоре.

-Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд.

-Ходьба вперёд и назад с полуприседом на одной ноге.

-Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроём, взявшись за руки.

-Расхождение вдвоем при встрече.

-Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, с мячами и т. д. на усмотрение педагога.

Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления.

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. Тоже, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки

па обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1 -2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 мот стены (щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в два шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и волейбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, волейбольного мячей в стену. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен па уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.

Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом.

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной

рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.

Броски набивного мяча (1кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Бросок гандбольного мяча из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Совершенствование броскового движения в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.

Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке двумя руками. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке.

Соревнование на точность метания малых мячей.

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком.

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно).

Этап начальной подготовки первого года обучения

Техническая подготовка

Техника нападения:

1. Перемещения и стойки:
- стойки основания, низкая;
- ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;
- двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом;
- сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи:
- передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре;
- над собой на месте и после перемещения различными способами;
- с набрасыванием партнера – на месте и после перемещения;
- в парах;
- в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;
- передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями;
- на точность с собственного подбрасывания и с подбрасыванием партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее:
- стоя на площадке и в прыжке,
- после перемещения.

4. Подачи:
- подача мяча в держателе
- в стену, расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;
- через сетку, расстояние 6 м, 9 м;
- из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары:
- прямой нападающий удар;
- ритм разбега в три шага;
- ударное движение кистью мяча;
- бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега;
- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;
- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
- удар с передачи.
Техника защиты
1. Перемещения и стойки:
- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;
- скоростные перемещения на площадке 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 партнерам через сетку;
- прием нижней прямой передачи.
3. Прием снизу двумя руками:
- прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения;
- в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;
- «жонглирование» стоя на месте в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения.
4 Блокирование:
- одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4;
- «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке;
- ударов по мячу в держателе.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки:
- стойки в сочетании с перемещениями;

- перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками:

- в парах направленного ударом с расстояния 3-6 м;
- прием подачи нижней прямой.

3. Прием снизу двумя руками:

- наброшенного партнером (в парах через сетку);
- направленного ударом (в парах через сетку)
- во встречных колоннах;
- в стену и над собой поочередно многократно;
- прием подачи.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину:

-с набрасывания партнера в парах;
- с подачи.

5. Блокирование:

- одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4;
- удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке;
- блокирование в прыжке;
- блокирование удара по подброшенному мячу;
- удар с передачи.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

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

2. Групповые действия

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 первой передаче;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;
- игроков задней и передней линии при первой передачи;

Игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 при приеме передачи;

2. Командные действия:

- система игры со второй передачи игроком передней линии;
- прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку зоны 4.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

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

2. Групповые действия:

- взаимодействия игроков при приеме подачи и передачи игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия:

- расположение игроков при приеме передачи, 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, ловлей и передачей мяча.

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

4.Многократное выполнение технических приемов подряд, тактических действий.

Этап начальной подготовки свыше года обучения

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара;
- выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу;
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной;

- подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. Групповые действия:

-взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2;

- при второй передаче игроков зон 3,4,2;

- взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5.1 и 3,4,2 при приеме подачи.

3. Командные действия:

- система игры со второй передачи игроков передней линии;

- прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной по направлению передачи;

- прием подачи в зону 2, вторая передача в зону.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия;

- выбор места при приеме подачи;

- определение места и времени для прыжка при блокировании;

- своевременность выноса рук над сеткой;

- при страховке партнера, принимающего мяч;

- от обманной передачи;

- выбор способа приема подачи;

- выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия:

- расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

- игрок зоны 4 перемещающийся в зону 3;

- система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного обучения.

Интегральная подготовка

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

2.Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, ловлей и передачей мяча.

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

нападении, защите.

4.Многократное выполнение технических приемов подряд, тактических действий.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые вращения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на плечах и на спине, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотом и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики:

Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом;

Игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов;

Переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также 400, 500, 800, 1500 м.

Лёгкий бег по пересечённой местности.

Дистанция от 3 до 8 км.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Гимнастические упражнения:

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;

Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла и коня.

Спортивные игры:

Лапта, регби, хоккей с мячом, хоккей с шайбой, футбол.

Специальная физическая подготовка

Беговые упражнения:

Бег с остановками и изменением направления.

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами в защитной стойке. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, упор присев-упор лежа, имитация броска в прыжке, в прыжке с финтом, имитация передачи и т.д. Тоже, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести:

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями:

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание, выпрыгивание, выпрыгивание из приседа.

(Пояс, манжеты на запястьях, голени, у голеностопных суставов, жилет) приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Броски набивного мяча:

Многократные броски набивного мяча (1 -2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

Прыжки:

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжок на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием щита, сетки, кольца, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в два шага. Прыжки с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с броском мяча. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передач мяча:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития:

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Учебно-тренировочный этап первого года обучения

Техническая подготовка

Техника нападения

1. *Перемещения и стойки:*

- стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещения;
- двойной шаг назад, скачок назад, 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;
- передачи из глубины площадки для нападающего удара;
- передача стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии;
- передача в прыжке, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника»

4. Подачи

- 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;
- подача по мячу в держателе, с подбрасыванием на расстояние 6-9 м.
- 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.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки:

- стойки в сочетании с перемещениями;
- перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами и нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками:

- наброшенного партнером через сетку;
- в парах направленного ударом с расстояния 3-6 м;
- прием подачи нижней прямой.

3. Прием снизу двумя руками:

- наброшенного партнером;
- направленного ударом;
- во встречных колоннах, в стену и над собой поочередно;

-прием подачи.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину:

- с набрасыванием партнера в парах;
- с подачи.

5. Блокирование:

- одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4;

- удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке;
- блокирование в прыжке;
- блокирование удара по подброшенному мячу;
- удар с передачи.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1.Индивидуальные действия:

- выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара;
- выбор способа отбивания мяча через сетку;
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. Групповые действия:

- взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4,2.
-при второй передаче игроков зон 3,4,2;
- взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1.

3. Командные действия:

- система игры со второй передачи игроков передней линии;
- прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2;
- прием подачи в зону 2, вторая передача в зону.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи;
- определение места и времени для прыжка при блокировании;
- при страховке партнера, принимающего мяч;
- при обманной передачи;
- выбор способа приема подачи;
- выбор способа приема мяча.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме подачи, нападающего удара.

3. Командные действия:

- расстановка при приеме подачи;
- игрок зоны 2;
- игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3;
- система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

Интегральная подготовка

1.Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2.Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3.Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4.Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5.Многократное выполнение тактических действий.

6.Подготовительные игры, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7.Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8.Календарные игры.

9.Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Учебно-тренировочный этап 2-го года обучения:

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения:

- прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки;
- сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи мяча:

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

Передачи сверху двумя руками:

- в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями;
- на точность с применением приспособлений;
- из глубины площадки к сетке;
- стоя спиной в направлении передачи, с последующим падением и перекатом на бедро;

- вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения, отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке;

3. Подачи:

- подача по мячу в держателе, с подбрасыванием на расстояние 6-9 м.
- в пределы площадки из-за лицевой линии
- нижняя- соревнования на точность;
- верхняя - 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки.

4. 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.
- прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки, из глубины площадки;
- прямой слабейшей рукой;
- с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки

- стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падения;
- на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча:

- сверху двумя руками подачи
- прием мяча снизу двумя руками подачи, нападающего удара:
- сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро;
- прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование:

- одиночное в зонах 3,2,4;
- блокирование в прыжке с площадки;
- блокирование нападающего удара с различных передач по высоте;
- блокирование удара с переводом вправо;
- блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи;

- выбор места для выполнения подачи;
- выбор места для выполнения нападающего удара;
- выбор способа отбивания мяча через сетку;
- вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему;
- имитация нападающего удара и «обман»;
- имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. Групповые действия:

- взаимодействия игроков передней линии при второй передачи;
- игроков задней и передней линии;

3. Командные действия:

- система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи;
- при страховке партнера, принимающего подачу;
- выбор способа приема подачи;
- блокирование определенного направления.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи;
- взаимодействие игроков передней линии;
- игроков зон 4 и 2 при приеме нападающих ударов.

3. Командные действия:

- система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Интегральная подготовка

1.Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2.Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3.Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4.Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5.Многократное выполнение тактических действий.

6.Подготовительные игры, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7.Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8.Календарные игры.

9.Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Учебно-тренировочный этап 3-го года обучения

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения:

- чередование способов перемещения на максимальной скорости;
- сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Передачи:

- передача мяча сверху двумя руками на точность с собственного подбрасывания, посланного передачей:
- в зонах 5-2, 1-4 на расстоянии 7-8 м;
- с набрасывания партнера и затем с передачи;
- с последующим падением и перекатом на спину;
- передача сверху двумя руками в прыжке.

3. Чередование способов передачи мяча:

- сверху, сверху с падением, в прыжке;
- отбивание кулаком;
- передачи, различные по расстоянию и высоте.

4. Подачи:

- подача с различной силой;
- через сетку в три продольные зоны;
- ближе к боковым и лицевой линиям;
- соревнование на точность.

5. Нападающие удары:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3,2;
- с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких;
- средних по расстоянию, средних и высоких по высоте;
- длинных по расстоянию, средних по высоте;
- из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6;
- при противодействии блокирующих, стоящих на подставке;
- удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо;
- удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи;
- удар из зон 2,4 «мимо блока»;
- прямой нападающий удар слабейшей рукой;

- нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки

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

2. Прием мяча

- сверху двумя руками подач, от удара одной рукой в парах и через сетку;
- прием снизу двумя руками, первая передача на точность;
- прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро;
- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование:

-одиночное 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, стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи;
- групповое блокирование ударов по ходу стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки;
- чередование способов подач;
- подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча;
- выбор способа отбивания мяча через сетку;
- вторая передача нападающему, сильнейшему на линии;
- имитация второй передачи и обман;
- имитация прямого нападающего удара;
-чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии при второй передаче;
- игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач;
- взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3;

- игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи.

3. Командные действия:

- система игры через игрока передней линии, прием подачи к нападающему;
- прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку;
- первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке
- при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего;
- выбор способа приема различных подач;
- зонное блокирование.

2. Групповые действия:

- взаимодействия игроков задней линии – игроков зон 1,6,5 между собой при приеме сложных мячей от подач нападавших ударов, обманных действий.

3. Командные действия:

- расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны;
- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки.

Интегральная подготовка

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения.
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты нападения и защиты.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите и нападении.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач.

8. Календарные игры.

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет обучения:

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения:

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

2. Передачи мяча у сетки сверху двумя руками:

- различные по расстоянию: короткие, средние, длинные, различные по высоте: низкие, средние, высокие;
- нападающий удар с передачи в прыжке;
- имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения;
- нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач;
- прямой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 3,4;
- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты

1. Перемещения:

- сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;
- перемещения с прыжками.

2. Прием мяча:

- сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность;
- снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность;
- прием мяча на точность одной рукой у сетки и от сетки после перемещения.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию;
- для нападающего удара;
- чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу;

- вторая передача нападающему, сильнейшему на линии;
- передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками;
- имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче;
- игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач;
- взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач;
- игрока выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4,3 и 2.

3. Командные действия:

- система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача;
- система игры через выходящего: прием подачи первая передача игроку зоны 1.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия

- выбор места, способа перемещения и способа приема мяча;
- определение направления удара, блокирование;
- выбор места и способа приема мяча при страховке, блокирующих, попадающих, принимающих «сложные» мячи.

2. Групповые действия:

- взаимодействия игроков передней линии:
- взаимодействия игроков задней линии- страховка игроков, принимающих «сложные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы.

3. Командные действия:

- прием подачи-расположение игроков при приеме подачи различными способами;
- игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2;
- передача в зону 2, стоя спиной к нападающему;
- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке, осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока;
- переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств.

3. Развитие специальных физических способностей.
4. Совершенствование навыков технических приемов.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий.
6. Учебные игры.
7. Контрольные игры.
8. Календарные игры.

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые вращения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на плечах и на спине, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотом и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики:

Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом;

Игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов;

Переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также 400, 500, 800, 1500 м.

Лёгкий бег по пересечённой местности.

Дистанция от 3 до 8 км.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Гимнастические упражнения:

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;

Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла и коня.

Спортивные игры:

Лапта, регби, хоккей с мячом, хоккей с шайбой, футбол.

Специальная физическая подготовка

Беговые упражнения:

Бег с остановками и изменением направления.

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами в защитной стойке. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, упор присев-упор лежа, имитация броска в прыжке, в прыжке с финтом, имитация передачи и т.д. Тоже, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести:

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями:

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание, выпрыгивание, выпрыгивание из приседа.

(Пояс, манжеты на запястьях, голени, у голеностопных суставов, жилет) приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Броски набивного мяча:

Многократные броски набивного мяча (1 -2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

Прыжки:

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжок на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием щита, сетки, кольца, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в два шага. Прыжки с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с броском мяча. Бег по

крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передач мяча:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и волейбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, волейбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития:

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Качеств, необходимых при выполнении броска:

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен па уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.

Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при передаче полукрюком одной рукой. Упражнения с набивным мячом.

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой над головой: правой и левой рукой.

Броски набивного мяча в кольцо, расстояние 2-3 м.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении дриблинга:

Перебрасывание волейбольного или набивного мяча из руки в руку перед собой. Пронос волейбольного или набивного мяча поочередно вокруг правой и левой ноги. Выполнение дриблинга вокруг правой ноги только правой рукой и только подушечками пальцев. То же самое левой рукой вокруг левой ноги. Работа с волейбольным мячом у стены, дриблинг о стену правой и левой рукой, угол 90градусов постепенно выпрямляя руку и завершить упражнение прямой рукой.

То же в движении вдоль стены. Дриблинг с руки на руку перед собой и за спиной без зрительного контроля. Скоростное ведение мяча до противоположного края площадки одним и двумя мячами. По прямой и со сменой направления. Со сменой темпа с быстрого на медленный через каждые 2-3 ведения. Отступающий шаг не прекращая ведения. С двумя мячами с переводом перед собой и за спиной, с поворотом. Дриблинг с сопротивлением защитника. Переводы мяча без зрительного контроля под ногой и за спиной в различных сочетаниях.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подборе мяча:

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания).

Стоя у стены (щита) с волейбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками поймать мяч.

Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться па 180° и в прыжке поймать. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, после отсечения спиной партнера - вначале мяч подбрасывают после отсечения, затем во время отсечения и до отсечения.

Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль площадки в защитной стойке рядом с нападающим, отсечение игрока после броска и подбор мяча.

Двое занимающихся стоят у кольца лицом к нему, один выполняет набрасывание мяча об щит на противоположный край, другой старается максимально выпрыгнув поймать мяч в наивысшей точке, приземлиться и выпрыгнув выполнить атаку кольца . То же, но поймав мяч тут же отправить его обратно в щит на сторону партнера (в одно касание). Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.
Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении.

Техническая подготовка

Техника нападения

1. *Перемещения:*

- совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, ответные действия на сигналы;
- сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передача мяча:

- сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки;
- с отвлекающими действиями;
- в прыжке после имитации нападающего удара;
- с последующим падением на точность из глубины площадки.

3. Подачи:

- верхняя прямая в дальние и ближние зоны, подряд 20 попыток;
- на силу и точность;
- планирующая подача;
- чередование способов подач.

4. Нападающие удары:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой;
- имитация нападающего удара и передача через сетку;
- удар с передач назад;
- нападающие удары с задней линии;
- нападающие удары из-за линии;
- из зоны нападения.

Техника защиты

Перемещения:

- сочетание стоек, способов перемещений;
- сочетание способов перемещений с прыжками;

2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками:

- отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками;
- прием снизу двумя руками и одной рукой;
- чередование способов приема мяча.

3. Блокирование.

- одиночное прямого удара по ходу;
-нападающих ударов по ходу;
- нападающих ударов с переводом вправо и влево;
- групповое блокирование ударов по ходу;
- ударов по ходу в двух направлениях;
- сочетание одиночного и группового блокирования.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места и чередование способов подач, подач на силу;
- выбор места и подача на игрока;
- имитация второй передачи и обман;
- имитация нападающего удара.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4;
- стоя на площадке с отвлекающими действиями;
- игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4;

- игроков зон 5 и 1 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии;
- игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии;
- игрока выходящего к сетке из зоны 1.

3. Командные действия:

- система игры через игрока передней линии-прием подачи;
- первая передача в зону 2, вторая назад за голову;
- в доигровке и несильной подаче, первая передача в зону 4,3,2.
- система игры на выходящего.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов;
- выбор места определения удара.

2. Групповые действия

- взаимодействия игроков зон 5 и 1;
- игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5;
- игроков зон 3 и 2,3 и4;
- 4,3,2 (при системе защиты «углом вперед»;
- крайних защитников на страховке с блокирующими игроками.

3. Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи;
- при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии;
- при приеме мяча от соперника «углом назад»;
- сочетание системы «углом вперед» и «углом назад».

Интегральная подготовка

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты.
3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите.
4. Учебные игры.
5. Контрольные игры.
6. Календарные игры.

Рекомендации по организации психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее соревнование. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 17. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**240/360**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/30	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	15/30	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Оборудование и спортивный инвентарь по	15/30	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	виду спорта			
	Закаливание организма	30/30	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	30/30	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	15/60	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15/30	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30/60	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	30/30	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**600/960**		

	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/90	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60/90	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Олимпийская хартия.**
	Режим дня и питание обучающихся	60/90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	90/120	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/120	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	60/90	февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/120	март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/120	апрель	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Теоретические основы технико-тактической	90/120	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

	подготовки. Основы техники вида спорта			Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Этап совершенст-вования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	180	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	210	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	210	ноябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	210	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	210	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и	60/60	февраль/ март	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.

	структурное ядро спорта	30/30	апрель/май	Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на особенностях вида спорта «волейбол» и его спортивной дисциплине «волейбол». Реализация программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

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

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

МБУДО «СШ №1» обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-техническим и кадровым условиям, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

5.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Учреждение осуществляет образовательную деятельность по виду спорта «волейбол» на основании заключения договоров безвозмездного пользования недвижимым имуществом, находящимся в муниципальной собственности по следующим адресам осуществления образовательной деятельности:

- г. Елец, ул. А. Гайтеровой, д.1 А (МБОУ СШ № 8 г. Ельца);
- г. Елец, ул. Известковая, д.71 А, 1 корпус (МБОУ СШ № 23 г. Ельца);
- г. Елец, ул. Вермишева, д. 1, 2 корпус (МБОУ СШ № 23 г. Ельца)
- г. Елец, ул. Гагарина, д.20 А (МБОУ СШ № 24 г. Ельца);
- г. Елец, ул. Клубная, д.10 (МБОУ «Гимназия №97 г. Ельца»);
- г. Елец, ул. Профинтерна, д.2 А (МБОУ СШ № 1 (корп. №3) г. Ельца;
- г. Елец, ул. Ефремовская, д.1, корпус №2 (МБОУ СШ № 8 г. Ельца);
- г.о.г. Елец, г. Елец, ул. Героев, д. 2 (МАУ «Дворец спорта им. А. Петрова»).

По адресу (г. Елец, ул. Профинтерна, д.2 А) имеются в наличии:

- наличие тренажерного 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 с изменениями от 22.02.2022).

По всем другим указанным выше адресам имеются в наличии:

- наличие тренировочного 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями от 22.02.2022).

Также выполняются следующие требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №18);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №19);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- организация систематического медицинского контроля.

Таблица №. 18 Обеспечение оборудованием и спортивный инвентарем, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	3
3.	Доска тактическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Корзина для мячей	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
5.	Маты гимнастические	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
6.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	14
8.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	14
9.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Протектор для волейбольных сеток	штук	на тренировочный спортивный зал	2
12.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
16.	Стойки	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
17.	Табло перекидное	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	14

Талица №19. Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
7.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
8.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

5.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Учреждения соответствует требованиям к кадровому составу, осуществляющие участие в реализации данной Программы:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021,

регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный№ 22054).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в четыре года;

- участие в тренингах, семинарах, конференциях, мастер-классах.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

Список литературных источников:

1. Железняк Ю.Д., А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. Волейбол. Программа. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003, - 112 с.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А., Кузнецов

В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов – М., «Просвещение», 2011 г.
3. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина – М., 2009 г.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. –М., 2010 г.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 2009 г
6. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
7. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
10. Спортивная медицина: справочное издание. – М., 1999.
11. Спортивные игры/ Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М.Портнова. – М., 2000.
12. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
13. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.

Перечь ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет:

1. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации.
2. https://sport48.ru/node/46 – Федерация волейбола Липецкой области
3. https://volley.ru/ – Федерация волейбола РФ

Приложение №1

Сценарий программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

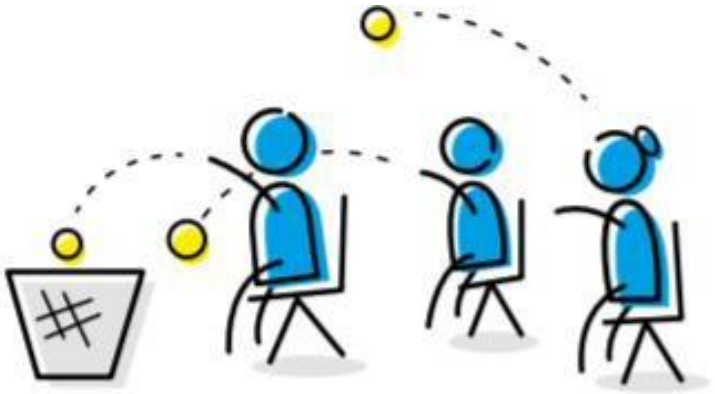
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



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

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

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный

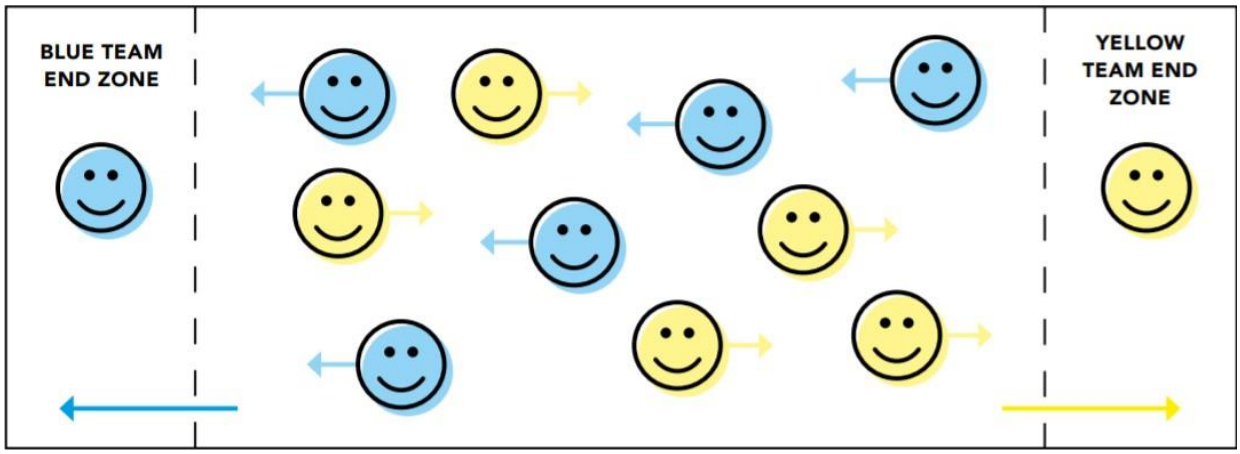
мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* *можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие 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.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 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 эстафетыпроверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.
Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* *можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).
Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).
Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
   - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
   - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
     - отвечает любым двум из трех следующих критериев:

     наносит вред здоровью спортсмена;
     противоречит духу спорта;
     улучшает спортивные результаты.
     - маскирует использование других запрещенных субстанций.
   - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
   - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов
   - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
   - менее строгие стандарты качества;
   - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
   - критерии получения разрешения на ТИ;
   - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
   - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
   - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня2021 г.).

Приложение №2

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- 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.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021г.).

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядок получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение 3

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы по этапам подготовки по виду спорта «волейбол»

Группы		Контрольные упражнения (тесты)																		
		Общая физическая подготовка												Специальная физическая подготовка						
		Бег: НП, ТЭ- 30 м ЭССМ – 60 м (сек)		Прыжок в длину с места		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (см)		Подтягивание на высокой перекладине (раз)		Подъем туловища из полож. лежа на спине (за 1 мин)		Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)		Челночный бег 5х6 м (сек)		Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)		Спортивный разряд
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	мал.	мал.	дев.	
ЭНП	1-й	7,1	7,3	108	103	5	4	1	3	-	-	-	-	8	6	12,0	12,5	36	30	-
	2-й	6,5	6,6	122	117	11	7	3	5	-	-	-	-	10	8	11,5	12,0	40	35	-
	3-й	6,2	6,4	135	130	12	7	3	5	-	-	-	-	10	8	11,5	12,0	40	35	-
ТЭ	1-й	5,9	6,1	142	132	13	7	4	5	-	-	-	-	10	8	11,5	12,0	40	35	-
	2-й	5,8	6,0	160	145	20	10	5	6	-	-	-	-	11	9	11,4	11,9	41	35	-
	3-й	5,7	5,9	170	160	25	12	6	7	-	-	-	-	12	9,5	11,4	11,8	42	36	-
	4-й	5,6	5,8	185	170	30	13	7	8	-	-	-	-	13	10	11,3	11,7	43	36	3 юн. р. - II спорт. разряд
	5-й	5,5	5,7	200	175	35	15	8	9	-	-	-	-	14	11	11,2	11,7	44	37	
	6-й	5,4	5,6	205	178	36	15	8	9	-	-	-	-	15	11	11,1	11,6	44	37	
ЭССМ	1 год	8,1	9,5	218	183	37	16	11	15	13	-	50	44	16	12	11,0	11,5	45	38	I разряд
	св. года	8,0	9,4	220	185	38	16	11	15	14	-	52	45	17	13	10,9	11,3	46	39	I разряд - КМС