

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Ермак»
(МБУ ДО СШОР «Ермак»)**

Рассмотрено
На заседании педагогического совета
МБУ ДО СШОР «Ермак»
Протокол № 01 от 29.08.2025г.

Утверждено
Приказом МБУ ДО СШОР «Ермак»
№ ЕР-03-430/5 от 30.09.2025г.

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

*Разработана с учётом примерной дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»,
утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 14 декабря 2022 года № 1218
в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённого приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 987*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается
высшего спортивного мастерства	не устанавливается

Составители программы:

№ п/п	Ф.И.О.	Должность
1.	Марчевская А.В.	Инструктор-методист
2.	Насибуллина Э.Р.	Старший инструктор-методист
3.	Кобзарь А.Э.	Старший тренер-преподаватель высшей категории
4.	Захарова О.П.	Старший инструктор-методист
5.	Ваганова И.В.	Заместитель директора по спортивной подготовке

г. Сургут, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
1.1. Название Программы, нормативное обеспечение.....	5
1.2. Цели и задачи программы.....	7
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	9
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	10
2.2. Объём Программы.....	12
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	12
- <i>Учебно-тренировочные занятия</i>	13
- <i>Учебно-тренировочные мероприятия</i>	15
- <i>Спортивные соревнования</i>	16
- <i>Работа по индивидуальным планам</i>	18
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	18
2.5. Воспитательная работа.....	20
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	21
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	24
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	27
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	31
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	31
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	32
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.....	34
Инструкция по выполнению нормативов.....	39
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ» СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ВОЛЕЙБОЛ»	41
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:	
- На этапе начальной подготовки 1-3 года.....	41
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-3 года.....	45
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4-5 года.....	50
- На этапе совершенствования спортивного мастерства.....	54
- На этапе высшего спортивного мастерства.....	58
Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	62
4.2. Учебно-тематический план.....	65

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	72
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	73
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	73
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	76
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	77
Приложение 1.....	82
Приложение 2.....	83
Приложение 3.....	84
Приложение 4.....	90
Приложение 5.....	96

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», дисциплине «волейбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022г. № 987), с учётом методических рекомендаций «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», разработанных ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

При написании Программы учитывались следующие принципы построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки – учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Программа включает следующие разделы: общие положения, характеристику, систему контроля, рабочую программу по этапам и видам спортивной подготовки; особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам и условия реализации программы; завершается перечнем информационного обеспечения и приложениями.

Учебный материал Программы включает нормативную и практическую (методическую) части и содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки обучающихся по виду спорта «волейбол».

І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название Программы, нормативное обеспечение

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплине, указанной в таблице 1, с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённым приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 987, зарегистрированным Минюстом России 13 декабря 2022 года № 71474 (далее – ФССП).

Таблица 1

**Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Волейбол» – 012 000 2611Я**

Волейбол	012 001 2611Я
----------	---------------

– Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой олимпийского резерва «Ермак» (МБУ ДО СШОР «Ермак») (далее – Организация) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённой приказом Минспорта России (от 14.12.2022г. № 1218), а также следующих нормативных правовых актов:

– Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

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

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее — Приказ № 999);

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- методических рекомендаций «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», разработанных ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (*ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ*).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1.2. Цели и задачи программы

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.

Основные задачи Программы:

- организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного процессов на всех этапах спортивной подготовки, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки;
- личностное развитие обучающихся;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва в подготовке обучающихся высокого класса.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», спортивная дисциплина «волейбол» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МБУ ДО СШОР «Ермак» муниципального образования городской округ Сургут и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» спортивной дисциплине «волейбол» на соответствующем этапе.

Волейбол включён в перечень базовых видов спорта Ханты-Мансийского автономного округа-Югры. Волейбол – это отличное средство приобщения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активного отдыха. Волейбол – один из самых доступных и распространенных видов командной спортивной игры.

Волейбол – популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 году преподаватель физической культуры колледжа из города Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает «летающий мяч».

В 1897 году были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее – в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. С 1933 года проводятся первенства СССР среди сборных команд городов, а несколько позже – чемпионаты страны среди сильнейших команд добровольных спортивных обществ.

В 1947 году была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ), и волейбол получает официальное международное признание.

В программу Олимпийских игр волейбол включили только в 1964 году в Токио. Первым в истории Олимпийских игр чемпионом по волейболу среди мужчин стала советская сборная.

Спортивная дисциплина «Волейбол» (её ещё называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды на площадке прямоугольной формы длиной 18 и шириной 9 м, разделенной сеткой на две половины.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Мяч вводится в игру подачей. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча.

Состав команды от 6 до 12 игроков. Игроки одной команды, передавая руками друг другу мяч, стремятся третьим касанием (ударом или передачей) направить его через сетку так, чтобы он упал на стороне соперника или чтобы в ответных действиях соперник допустил ошибку. Очко в партии команда получает только при своей подаче, когда кто-либо из соперников допустит ошибку. Если же команда при подаче допускает ошибку, она теряет право на подачу. В случае равного счёта 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24, 27:25...). Победителем матча становится команда, которая выигрывает три партии. При счёте 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

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

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

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Минимальная	Максимальная
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
Этап начальной подготовки	3	8	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12	24

Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6	12
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	6	12

[Приложение № 1 к ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 987; приказ Минспорта России от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»]

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
 - объёмов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, технической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося (*пп. 4.1. Приказа № 634*);
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «волейбол» (*п. 36 и п. 42 Приказа 1144н*);
- 2) возможен перевод обучающихся из других организаций (*пп. 4.2. Приказа № 634*);
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, которая не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2 (*пп. 4.3. Приказа № 634*).

Наполняемость группы и определение максимального объёма тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 8 лет, желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившим нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям волейболом.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся, достигшие 11-летнего возраста, прошедших подготовку не менее одного года и выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, технической подготовке, для зачисления на данный этап, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям волейболом. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, техническому мастерству. На этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) могут зачисляться лица старше зачисляемого возраста, при этом

при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не превышает более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, в соответствии с нормативами по общей физической и специальной подготовке, технической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «волейбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам при условии:

- предоставления справки с указанием наименования организации, вида спорта, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда/спортивного звания (при наличии);
- предоставления медицинского заключения о допуске к занятиям волейболом;
- выполнение контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;
- соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

2.2. Объем Программы

Недельный и общий годовой объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице 3.

Таблица 3

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	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664

[Приложение № 2 к ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 987]

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: очная, очная с применением дистанционных технологий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (табл. 4);
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия

Освоение Программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий).

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся избранного вида спорта (дисциплины вида спорта),

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (режим повышенной готовности, эпидемии), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (соревновательная деятельность, ремонтные работы).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (1 час – 60 минут) и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трёх спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Структура учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени учебно-тренировочного занятия) предусматривает:

– организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к учебно-тренировочному занятию, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроения на продуктивную работу;

– осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

– осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части учебно-тренировочного занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени учебно-тренировочного занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части учебно-тренировочного

занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием обучающихся (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

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	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	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		

[Приложение № 3 к ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 987]

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включённых в утверждённый календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Организации, в соответствии с календарным планом муниципального образования городской округ Сургут, Единым календарным планом Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, Единым календарным планом межрегиональных, Всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, согласно положений (регламентов) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (*пп. 3.5. приказа № 634*).

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (*п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*).

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: *контрольные, отборочные, основные*, с учетом особенностей вида спорта (спортивной дисциплины), с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по Программе.

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

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утверждённого календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШОР «Ермак», формируемого в соответствии с календарным планом муниципального образования городской округ Сургут, Единым календарным планом ХМАО-Югры, Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Для спортивной дисциплины: «волейбол»						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3

[Приложение № 4 к ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 987]

Работа по индивидуальным планам

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

Форма индивидуального плана представлена в приложении 1.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учётом объёма дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (табл. 3) и соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса (табл. 6).

Таблица 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10	7-9
2	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21

3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15	5-15	5-17
4	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28	20-28
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32	20-34
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
8	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17

[Приложение № 5 к ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 987]

В Организации определены сроки учебно-тренировочного процесса с учётом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Для организации учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели используют следующие виды планирования:

- 1) перспективное, позволяет определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учётом олимпийского цикла;
- 2) ежегодное, позволяет составить план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;
- 3) ежеквартальное, позволяет спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- 4) ежемесячное, составляется не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении 2.

2.5. Воспитательная работа

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

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

Воспитательная деятельность в Учреждении планируется и осуществляется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания. Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Цель воспитания обучающихся в Учреждении:

Развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе традиционных российских ценностей (жизни, достоинства, прав и свобод человека, патриотизма, гражданственности, служения Отечеству и ответственности за его судьбу, высоких нравственных идеалов, крепкой семьи, созидательного труда, приоритета духовного над материальным, гуманизма, милосердия, справедливости, коллективизма, взаимопомощи и взаимоуважения, исторической памяти и преемственности поколений, единства народов России), а также принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Целевые ориентиры обучающихся в Учреждении:

понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Программа воспитания Учреждения реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с целевыми ориентирами и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

1) Гражданского воспитания, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской

Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.

2) Патриотического воспитания, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.

3) Духовно-нравственного воспитания на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.

4) Эстетического воспитания, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщения к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.

5) Физического воспитания, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

6) Трудового воспитания, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

7) Экологического воспитания, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год. Перечень мероприятий плана воспитательной работы, сроки проведения мероприятий конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей. В календарный план воспитательной работы учреждения могут вноситься изменения, на основании запросов учредителя.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включённых в перечни субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами (приказ Минспорта России 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил»), утверждёнными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Основная цель антидопинговых мероприятий – сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению, предотвратить использования допинга в спортивной среде.

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

Комплекс мер, направленных на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, лекций, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение лиц, ответственных за антидопинговое обучение в Организации;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки) и на официальном сайте, в социальных сетях Организации;
- ознакомление обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами;
- получение обучающимися сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса (согласно возрасту) на онлайн-платформе «РУСАДА».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 7.

Таблица 7

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
-----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Этап начальной подготовки	Прохождение онлайн-курс «Ценности спорта»	январь/февраль	Прохождение онлайн-курса на сайте РУСАДА проводится с обучающимися, либо тренерами-преподавателями, либо родителями (законными представителями) Занятия, беседы проводятся тренерами-преподавателями, а также медицинскими работниками учреждения. Занятия могут проводиться в кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, т.к. как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей.
	Занятие по теме: «Как выявляют допинг и наказывают нарушителей»	февраль/март	
	Мероприятие (любой формат), посвящённое Чистому спорту!	апрель	
	Занятие по теме: «Что такое допинг? Как появился?»	сентябрь	
	Занятие по теме «Последствия допинга для здоровья. Как повысить результаты без допинга?»	октябрь	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) спортивной подготовки до 3-х лет	Онлайн-курс "Ценности спорта"/"Антидопинг"	январь/февраль	Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга; поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого
	Занятие по теме: «Допинг и спортмедицина, последствия допинга»	февраль	
	Занятие по теме: «Процедура допинг-контроля»	март	
	Мероприятие (любой формат), посвящённое Чистому спорту!	апрель	
	Занятие по теме: «Профилактика применения допинга среди обучающихся. Основы управления работоспособностью обучающегося»	октябрь	
	Лекция, беседа по теме: «Запрещённые субстанции и методы. Роль витаминизации в спорте»	ноябрь	
	Занятие по теме: «Мотивация нарушений антидопинговых правил»	декабрь	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) спортивной подготовки свыше 3-х лет	Онлайн-курс «Антидопинг»	январь/февраль	
	Занятие по теме: «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Наказания за нарушения АД правил»	февраль	
	Занятие по теме: «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»	март	
	Занятие по теме: «Актуальные тенденции в антидопинговой политике»	апрель	
	Занятие по теме: «Профилактика применения допинга среди обучающихся. Нормативно-правовая база антидопинговой работы»	сентябрь	
	Занятие по теме: «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	октябрь	

	Занятие по теме: «Характеристика допинговых средств и методов. Роль витаминизации в спорте.»	ноябрь	поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-курс «Антидопинг»	январь/февраль	
	Занятие по теме: «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Наказания за нарушения АД правил»	февраль	
	Занятие по теме: «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»	март	
	Занятие по теме: «Актуальные тенденции в антидопинговой политике»	апрель	
	Лекция, беседа по теме: «Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности. Как повысить результаты без допинга?»	май	
	Занятие по теме: «Нормативно-правовая база антидопинговой работы»	сентябрь	
	Занятие по теме: «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	октябрь	
	Занятие по теме: «Характеристика допинговых средств и методов. Наказания за нарушения АД правил»	ноябрь	

* В начале календарного года в план могут вноситься изменения. План утверждается приказом директора.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинает проводиться на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации). Инструкторская и судейская практика осуществляется на практических текущих занятиях, игровых учебно-тренировочных занятиях, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении учебно-тренировочных занятий, массовых спортивных соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности обучающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку;
- проведение комплексов упражнений по физической и технической подготовке;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- проведение подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия по начальному обучению техники игры.

Требования к результатам судейской практики:

- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр самостоятельно;
- участие в судействе официальных спортивных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятие в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Требования к результатам судейской практики:

- уметь составлять положение о проведении спортивного соревнования.
- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участие в судействе официальных спортивных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 8.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного

<i>спортивной специализации)</i>			занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
	Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по волейболу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по волейболу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младшего возраста.	
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства</i>	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Составление рабочего плана, конспекта.
	Практические занятия	В течение года	Проведение учебно-тренировочного занятия различной направленности. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки связующих и нападающих игроков. Проведение индивидуального учебно-тренировочного занятия с учётом игровых функций обучающихся.
	Судейская практика		
	Теоретические	В течение	Составление положения о

	занятия	года	проведении спортивного соревнования.
	Практические занятия	В течение года	Практика судейства по основным обязанностям членов бригады спортивных судей.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинской организации, осуществляющей проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.11.2020г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры по углубленной программе медицинского обследования;
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки – наличие медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России (п. 36 Приказа № 1144н).
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на следующих этапах спортивной подготовки – наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию

в спортивных соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных мероприятий.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях спортивных соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования; в середине микроцикла в спортивных соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла спортивных соревнований; после макроцикла спортивных соревнований; перманентно.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося.

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

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующее учебно-тренировочное занятие, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии, цветовые и музыкальные воздействия. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время спортивных соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом. Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям спортивных соревнований.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

1) На этапе начальной подготовки:

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

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

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

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4) На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидата в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских, международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения Программы проводятся: *текущий контроль*, *промежуточная аттестация* и *итоговая аттестация* обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год, в мае и включает в себя:

- аттестацию обучающихся на основе перечня тестовых вопросов по теоретической подготовке, не связанных с физическими нагрузками. Зачёт по теоретической подготовке является процентом правильных ответов с результатом 80% и более (примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала Программы для всех этапов подготовки представлены в приложении № 3);
- результат участия обучающегося в спортивных соревнованиях и выполнение ими требований спортивной квалификации (спортивный разряд);
- результаты сдачи контрольно-переводных нормативов, характеризующие основные физические и специальные качества (приложение № 4);
- результаты выполнения испытаний по техническому мастерству, характеризующих качество технической подготовленности обучающихся (приложение № 4) для каждого этапа и года спортивной подготовки;
- объём соревновательной деятельности (участие обучающихся в контрольных, отборочных и основных спортивных соревнованиях).
- наличие обучающегося в составе (основной, резерв) спортивной сборной команды МО, ХМАО-Югры, РФ;
- результаты спортивного сезона в учебно-тренировочном году;
- наличие сертификата о прохождении онлайн-курса РУСАДА.

Освоение Программы завершается **итоговой аттестацией**, которая проводится по окончании этапа спортивной подготовки. Итоговая аттестация проводится в мае текущего года.

Обучающиеся – победители и призёры региональных и всероссийских от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению тренерско-преподавательского совета.

Критериями оценки качества и эффективности реализации Программы на этапах спортивной подготовки являются:

На этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в виде спорта «волейбол»;
- стабильность состава обучающихся.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической, психологической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой
- результаты участия в спортивных соревнованиях;
- состояние здоровья обучающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма обучающихся;
- качество выполнения обучающимися объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений на официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) обучающихся из Организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организацию другого вида (Югорский колледж-интернат Олимпийского резерва и т.п.).

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность выступления на официальных всероссийских спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол»;
- выполнение требований для включения обучающихся в основной и резервный составы спортивных сборных команд РФ.

Результаты промежуточной и итоговой аттестаций оформляются протоколом по утверждённой форме (приложение № 5).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки, уровень их спортивной подготовки обучающихся для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки представлены в таблицах 10-13.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы 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 для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

[Приложение № 6 к ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 987]

**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	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
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 с одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Не устанавливается		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

[Приложение № 7 к ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 987]

**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	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

[Приложение № 8 к ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 987]

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперёд 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	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту с одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

[Приложение № 9 к ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 987]

Помимо нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, обучающиеся проходят тестирование по теоретической подготовке и технической подготовке в соответствии с этапом и годом спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка проводится для контроля знаний обучающихся по виду спорта «волейбол» и состоит из тестовых вопросов для каждого этапа спортивной подготовки. Примерные вопросы по теоретической подготовке представлены в приложении 3. Для положительной оценки результата необходимо набрать не менее 80% правильных ответов. На выполнение задания отводится 10 минут.

Техническая подготовка состоит из специальных приемов и способов вида спорта «волейбол», проводится для оценки овладения техническими приемами и технической подготовленности обучающихся (приложение 4).

Инструкция по выполнению нормативов

- *Бег на 30м и 60 м.* Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера-преподавателя.
- *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
- *Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.* Выполняется из исходного положения – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, локти разведены не более 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.
- *Челночный бег 5х6 м.* На расстоянии 6 м друг от друга чертятся две линии - стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении направления движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линии.
- *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).* Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Испытуемый выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

- *Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

- *Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.*

Обучающийся, стоя на месте, отталкивается одновременно двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать ведущей рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на волейбольной стойке. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания ведущей рукой, стоя на полу полной ступней.

Техническое мастерство.

При качественном техническом исполнении заданного способа подачи/передачи/удара послать мяч в заданную зону волейбольной площадки. Каждое испытание выполняется из десяти попыток, учитывается количество и точность выполнения:

- верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4, количество;
- подача верхняя прямая в пределы площадки;
- прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 из зоны 6 с подачи тренера-преподавателя;
- нападающий удар из зоны 4 через сетку;
- прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 из зоны 5;
- подача верхняя прямая по зонам 1,6,5;
- прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 из зоны 5;
- нападающий удар из зоны 4,2 (по ходу) через сетку;
- подача в прыжке по зонам 1,5;
- прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 из зоны 5,1;
- нападающий удар из зоны 4,2 по линии через сетку.

При выполнении каждого испытания обучающийся получает баллы: при успешном выполнении – «1 балл», в случае невыполнения – «0 баллов». Баллы, полученные по каждому виду испытания, суммируются, выводится среднее значение. Для зачёта результатов тестирования по общей физической и специальной физической подготовке, технической подготовке обучающемуся необходимо набрать 75% и выше.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ» СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ВОЛЕЙБОЛ»

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных образовательных программ Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня усвоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки 1-3 года

1. Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
 - Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат.
 - Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
 - Антидопинговая подготовка. Понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к применению допинга, предотвращение использования допинга в спортивной среде.
- Последствия использования допинга в спорте и для здоровья обучающихся.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
- Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
- Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

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

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

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

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

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

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

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча, выполнении нападающих ударов, блокировании.

Упражнения с отягощениями.

Подвижные игры.

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения

- Действия без мяча

Стойки и перемещения

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

- Действия с мячом

Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;

- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча:

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.

- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

3.2. Техника защиты

- Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;

- сочетание способов перемещений с остановками;

- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;

- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

- Действия с мячом

Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;

- прием мяча, отскочившего от стены после броска;

- прием мяча, направленного броском через сетку;

- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;

- жонглирование, стоя на месте и в движении;

- прием подачи и первая передача в зону нападения;

- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину.

Блокирование

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

4. *Тактическая подготовка*

Тактика нападения

Индивидуальные действия

- Действия без мяча

Выбор места:

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

- Действия с мячом

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

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны)
- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных подач)

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;
- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Выбор места.

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

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

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач.

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Прием подачи.

- расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперёд».

5. Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями)
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;
- Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;
- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

6. Морально-волевая подготовка

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-3 года

1. Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России.
- Состояние и развитие волейбола.
- Нагрузка и отдых.
- Правила спортивных соревнований.
- Антидопинговая подготовка.

2. Физическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

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

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения.

- Действия без мяча.

Перемещения и стойки

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

- Действия с мячом

3.2. Передача мяча

- передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2);
- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;
- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;
- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);
- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.

3.3. подача мяча

- верхняя прямая подача. подача подряд (10 попыток). подача в левую и правую половины площадки. подача за игрока зоны 6.
- соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

3.4. Нападающий удар

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки.
- нападающий удар слабейшей рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания.
- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

3.5. Техника защиты

- Действия без мяча

Перемещение и стойки

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

- Действия с мячом

3.6. Прием мяча

- прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху от несильных подач;
- прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков». Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку;
- прием мяча сверху и снизу с последующим падением и перекатом. Сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.

3.7. Блокирование

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

4. *Тактическая подготовка*

4.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

- Действия без мяча

Выбор места

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

- Действия с мячом

4.2. Передача мяча:

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

- имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника).
- выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу).

4.3. Подача

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

4.4. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче)

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);
- игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи при приеме от передач – для удара).

4.5. Командные действия

Система игры со второй передачи игрока передней линии

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

4.6. Тактика защиты

Индивидуальные действия

- Действия без мяча

Выбор места

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

- Действия с мячом

- выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху, снизу с падением);
- выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной);
- выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;
- зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

- взаимодействие игроков задней линии между собой (6,5,1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3.

- взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2);
- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

Командные действия

Прием подачи

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

4.7. Системы игры

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

5. Интегральная подготовка

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

6. Морально-волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе учебно-тренировочно-соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности обучающегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

7. Инструкторская и судейская практика

- Освоение терминологии, принятой в волейболе.
- Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
- Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.
- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4-5 года

1. Теоретическая подготовка

- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
- Основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения элементам волейбола.
- Правила, организация и проведение спортивных соревнований.
- Антидопинговая подготовка.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);
- спортивные игры;
- плавание.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения.

- Действия без мяча.

Перемещения и стойки

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

- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

- Действия с мячом

3.2. Передача мяча

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

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

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

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

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

3.3. Подача мяча

- верхняя подача (на точность и силу);

- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);

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

- подача в прыжке.

3.4. Нападающий удар

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

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

- прямой нападающий удар слабой рукой из зон 4,3,2;

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

3.5. Техника защиты.

- Действия без мяча.

Стойки и перемещения.

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

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

- Действия с мячом.

3.6. Прием мяча

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

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

- прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач.

3.7. Блокирование

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

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

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

- Действия без мяча

Выбор места.

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

- для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);

- Действия с мячом

Передача мяча

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

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

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

4.2. Подача мяча

- чередование подач в дальние и ближние зоны;

- чередование сильных и нацеленных подач;

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

4.3. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

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

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии

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

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

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

4.4. Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

- Действия без мяча

Выбор места:

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

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

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

• Действия с мячом.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними

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

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

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

Командные действия.

Прием подачи.

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

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

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

5. Интегральная подготовка

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.

- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

- Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.

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

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

- Контрольные игры при подготовке к спортивным соревнованиям;

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

6. Инструкторская и судейская практика

- Наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на спортивных соревнованиях;

- составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;

- судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

7. Морально волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

1. Теоретическая подготовка

- Краткий обзор состояния и развития волейбола.
- Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.
- Основы техники и тактики игры в волейбол.
- Организация и проведение спортивных соревнований.
- Установка игрокам перед спортивными соревнованиями и разбор проведенных игр.
- Антидопинговая подготовка.

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения

- Действия без мяча
- Стойки и перемещения

- перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками

- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения

• Действия с мячом

3.2. Передача мяча

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

- вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;

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

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

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

- первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

3.3. Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;

- планирующая подача;

- подача в прыжке;

- чередование способов подач с требованием точности.

3.4. Нападающий удар

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

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

- нападающий удар по блоку «блок-аут»;

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

- нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке;

4.4. Техника защиты

• Действия без мяча

Стойки и перемещения

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

- сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокирование одиночным и групповым.

• Действия с мячом

Прием мяча

- прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);

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

- прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением;
- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;
- прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

Блокирование

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

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения

Индивидуальные действия

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

4.2. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

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

4.3. Командные действия

Система игры через игрока передней линии:

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

Система игры через выходящего:

- прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1,6,5 с последующей передачей в зону нападения;
- взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1,6,5

для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп».

- игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;
- игроков зон 5,6,1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;
- игроков зон 5,6,1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты.
- игроков зон 4 и 2,3 и 4, 2,3,4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;
- страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;
- участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;
- игроков зон 6,5,1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);
- игроков зон 6,5,1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);
- игроков зон 6,5,1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

Командные действия

Расположение игроков

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

Системы игры

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

5. Интегральная подготовка

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве.
- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.
- командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

6. Морально волевая подготовка

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

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

7. Восстановительные средства и мероприятия

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

8. Инструкторская и судейская практика.

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

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

1. Теоретическая подготовка

- Беседы о строении человеческого тела в связи с его развитием под воздействием физических упражнений.
- Методика проведения занятий в группе начальной подготовки по физической и технической подготовке.

- Характеристика интегральной подготовки, как системы тренировочных воздействий.

- Антидопинговая подготовка.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- Развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также выполнения объёма нагрузки и отдыха.

- Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 7 видов. Соревнования проводят в два дня.

- Спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол).

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- Развитие быстроты ответной реакции на игровые моменты.

- Упражнения для развития скоростной силы (широкое использование тренировочных средств с использованием отягощений 70 и 30% от максимального веса).

- Упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости (используют отягощения: гантели, набивные мячи, метод повторных нагрузок).

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении технических приемов в волейболе.

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения

• Действия без мяча

Стойки и перемещения:

- перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, падениями;

- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами игры в нападении и защите.

Техника нападения

• Действия с мячом

3.2. Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками в опорном и безопорном положении, стоя лицом, боком и спиной в направлении передачи, различные по высоте и расстоянию;

- передача мяча сверху и снизу двумя руками из глубины площадки для нападающего удара стоя лицом и спиной в направлении передачи;

- передача мяча двумя руками с отвлекающими действиями;

- совершенствование навыков второй передачи в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

3.3. Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность и силу;

- планирующая подача (подача подряд – 20 попыток в контрольные зоны 6-3; 1-2; 5-4);

- силовая и нацеленная планирующая подача в прыжке.

3.4. Нападающий удар:

- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по расстоянию и высот передач;
- нападающий удар с переводом вправо и влево без поворота и с поворотом туловища из зон 4, 3, 2 (при сопротивлении блокирующих);
- нападающий удар с задней линии («пайп»);
- совершенствование навыков нападающего удара в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

3.5. Техника защиты

- Действия без мяча

Перемещения и стойки:

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;
- сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Техника защиты

- Действия с мячом

3.6. Прием мяча:

- прием мяча сверху и снизу двумя руками от различных приемов нападения, подач;
- прием мяча одной рукой с падением вперед и в сторону в условиях быстрых перемещений.

3.7. Блокирование:

- одиночное блокирование прямых нападающих ударов (в зонах 4, 3, 2), выполняемых с различных по высоте и расстоянию передач;
- групповое блокирование нападающих ударов, выполняемых в различных направлениях (по ходу, с переводом);
- совершенствование навыков блокирования (одиночного и группового) против индивидуальных действий нападающего.

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения

(индивидуальные действия)

- выбор места и способы второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров;
- нападающий удар после различных вторых передач по высоте, расстоянию и скорости;
- чередование способов нападающих ударов – направления удара, ударов на силу и точность;
- нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего;
- имитация нападающего удара и обман одной рукой («скидка») в ближайшие и дальние зоны, вправо и влево от направления разбега.

Тактика нападения

(групповые действия)

- взаимодействие игроков передней линии в организации атакующих действий через выходящего связующего;

- взаимодействие игроков задней линии (зон 1, 6, 5) между собой при второй передаче, выходящего связующего и при выполнении второй передачи на удар с задней линии;
- взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6, 5, 1 с игроками зон 4, 3, 2 при выполнении второй передачи на передней линии и первой передачи с задней линии. Игроков зон 1, 6, 5 выходящих к сетке с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче (передачи различны по направлению, высоте и скорости выполнения).

Тактика нападения

(командные действия)

- взаимодействие игроков в атаке зон 4, 3, 2, 5, 6 для организации нападающих действий через выходящего игрока с задней линии;
- взаимодействие игроков в атаке через связующего игрока, выходящего с задней линии, для нападения первым темпом (зона 3) и «пайп» (зона 6);
- прием подачи, нападающего удара в доигровке – первая передача игрока задней линии, выходящему к сетке (связующему), вторая передача для нападающего удара из зон, указанных выше.

4.2. Тактика защиты

(индивидуальные действия)

- выбор места и способы приема мяча от нападающих действий противника и приема мяча на страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи. Своевременность перемещения в зону удара и постановка рук при блокировании.

Тактика защиты

(групповые действия)

- взаимодействие игроков передней линии, зон 3 и 2; 4 и 3, зон 2, 3, 4 при блокировании. Взаимодействие игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад» при условии специализации игроков в зонах.

Тактика защиты

(командные действия)

- взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при приеме нападающего удара и на страховке при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

5. Интегральная подготовка

- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве;
- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических приемов в единстве;
- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве;
- учебные игры – система заданий в игре, отражающая программный материал; задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для групп игроков, по игровым функциям для отдельных игроков;

- контрольные игры – активно используются как компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к спортивным соревнованиям;
- календарные игры – решение задач соревновательной подготовки.

6. Инструкторская и судейская практика

- проведение тренировочных занятий различной направленности;
- проведение индивидуальных занятий с учетом игровых функций волейболиста;
- установка на игру, разбор игры, система записи игр – на командах младших возрастов спортшколы;
- организация и проведение спортивных соревнований внутри спортшколы, практика судейства.

7. Морально-волевая (психологическая) подготовка

- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности;
- установление и воспитание совместимости обучающихся в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев;
- адаптация к условиям напряженных спортивных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым обучался в процессе учебно-тренировочных занятий;
- настрой на игру, правильное использование установки на игру, разбор проведенных игр, замены во время игры.

8. Восстановительные мероприятия

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

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

Подготовка и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по волейболу осуществляется при обязательном соблюдении необходимых мер техники безопасности, в целях сохранения здоровья обучающихся.

Учет ознакомления (информирования) обучающихся с соблюдением условий техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по волейболу ведется в журнале учета работы учебно-тренировочной группы.

Травмы в волейболе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении учебно-тренировочного занятия;
- нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки обучающихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест для проведения учебно-тренировочных занятий.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относится:

- проведение учебно-тренировочных занятий с числом обучающихся, превышающим установленные нормы;
- проведение учебно-тренировочных занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация перемещений, обучающихся в процессе выполнения заданий.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения учебно-тренировочных занятий и, в случае необходимости, незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма обучающегося.

При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма.

Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающегося медицинского допуска к учебно-тренировочному процессу по волейболу;
- при ознакомлении каждого обучающегося с техникой безопасности на учебно-тренировочных занятиях по волейболу;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами спортивного соревнования, санитарно-гигиеническим нормам, методике учебно-тренировочного занятия;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному процессу.

Все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Учебно-тренировочный процесс должен проводиться при условии соблюдения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования к безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

- начинать учебно-тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии;
- тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки;
- обучающемуся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

Требования к безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

- не выполнять упражнения без контроля тренера-преподавателя;
- во время учебно-тренировочного занятия по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить выполнение упражнений;
- по сигналу тренера-преподавателя прекратить выполнение тренировочного задания.

Запрещается во время выполнения заданий тренера-преподавателя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;
- манипулировать оружием и вести бой с партнером без маски;
- наносить грубые удары.

Требования к безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует обучающихся из опасной зоны.

Требования к технике безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия:

- убрать спортивный инвентарь в отведенное место;
- вывести обучающихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую сухую одежду.

Тренер-преподаватель несет полную ответственность за собственную и безопасность обучающихся на учебно-тренировочных занятиях.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки. В учебно-тематическом плане (табл. 14) указаны объём, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

Таблица 14

Примерный учебно-тематический план по теоретической подготовке по виду спорта «волейбол»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Этап начальной подготовки</i>	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 840 / 1080		
	Физическая культура и спорт, задачи, значение	≈ 70/90	сентябрь	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.
	История возникновения вида спорта «волейбол» и его развитие	≈ 70/90	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Антидопинговая подготовка	≈ 70/90	октябрь-июнь	Понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к применению допинга, предотвращение использования допинга в спортивной среде. Последствия использования допинга в спорте и для здоровья обучающихся
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/90	октябрь-апрель	Роль питания в жизнедеятельности.

				Рациональное, сбалансированное питание.
Сведения о строении и функциях организма человека.	≈ 70/90	октябрь-март	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека	
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 70/90	ноябрь-май	Понятие о гигиене. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	
Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 70/90	декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	
Закаливание организма	≈ 70/90	январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «волейбол». Судейская терминология	≈ 70/90	февраль-июнь	Понятийность. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.	
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики волейбола	≈ 70/90	январь-май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	≈ 70/90	сентябрь-июнь	Основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма на занятиях	

	Оборудование и спортивный инвентарь. Площадка для игры в волейбол	≈ 70/90	сентябрь-июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 1320 / 1560		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 132/ 156	сентябрь	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 132/ 156	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание	≈ 132/ 156	ноябрь	Роль питания в подготовке к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 132/ 156	декабрь	Спортивная физиология. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 132/ 156	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 132/ 156	сентябрь-июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 132/ 156	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 132/ 156	октябрь-июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 132/ 156	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Основы техники и тактики волейбола	≈ 132/ 156	сентябрь-июнь	Понятие о технике и тактике. Характеристика основных приемов игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке, обороне.
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	≈ 1680		
	Краткий обзор состояния и развития волейбола.	≈ 168	сентябрь-май	Краткая характеристика участия российских спортсменов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Анализ соревнований, выводы для совершенствования тренировочно-соревновательной деятельности. Тенденции развития волейбола.

Техника безопасности и профилактика травматизма	≈ 168	сентябрь-июнь	Влияние внутренних факторов обучающегося на спортивный травматизм. Меры по обеспечению безопасности и снижению травматизма.
Антидопинговая подготовка.	≈ 168	октябрь-июнь	Понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к применению допинга, предотвращение использования допинга в спортивной среде. Последствия использования допинга в спорте и для здоровья обучающегося
Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.	≈ 168	сентябрь-март	Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов. Особенности спортсменов по игровым функциям.
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж и самомассаж	≈ 168	сентябрь-июнь	Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах. Комплексные обследования медико-биологического и педагогического характера.
Гигиена учебно-тренировочного процесса	≈ 168	ноябрь-апрель	Гигиена обучающегося. Гигиена в быту. Правильное питание
Основы техники и тактики игры в волейбол.	≈ 168	сентябрь-май	Анализ техники и тактики игры сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов. Индивидуальные особенности обучающихся и совершенствование технического мастерства.
Основы методики обучения и тренировки по волейболу	≈ 168	сентябрь-май	Методы начального обучения техники и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Индивидуализация

				учебно-тренировочного процесса.
	Психологическая подготовка	≈ 168	сентябрь-апрель	Общая психологическая подготовка. Системные волевые качества личности. Установка на игру. Изучение опыта команд высших разрядов. Разбор проведённых игр.
	Организация и проведение спортивных соревнований	≈ 168	ноябрь-апрель	Подготовка и проведение различных по характеру и масштабу проведения спортивных соревнований. Особенности организации. Методика судейства игр.
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	≈ 840		
	Основы техники и тактики игры в волейбол.	≈ 140	сентябрь-май	Индивидуальные особенности техники по игровым функциям связующих и нападающих. Тенденции развития волейбола.
	Антидопинговая подготовка.	≈ 140	октябрь-июнь	Понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к применению допинга, предотвращение использования допинга в спортивной среде. Последствия использования допинга в спорте и для здоровья обучающегося
	Морально-психологическая подготовка	≈ 140	сентябрь-апрель	Волевые качества. Адаптация к условиям напряженных спортивных соревнований. Установка на игру. Выполнение тактического плана игры.

	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж и самомассаж	≈ 140	сентябрь-июнь	Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах. Комплексные обследования медико-биологического и педагогического характера.
	Техника безопасности и профилактика травматизма	≈ 140	сентябрь-июнь	Влияние внутренних факторов на спортивный травматизм. Меры по обеспечению безопасности и снижению травматизма.
	Интегральная подготовка	≈ 140	сентябрь-июнь	Интегральная подготовка как система тренировочных воздействий.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «волейбол» вида спорта «волейбол» основаны на особенностях данного вида спорта и его спортивной дисциплине. Реализация Программы проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины вида спорта «волейбол», по которой осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре Организации являются:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. N 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 03.12.2020г. регистрационный № 61238 (с изменениями и дополнениями));
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (табл. 15);
- обеспечение спортивной экипировкой (табл. 16);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

При организации учебно-тренировочного процесса по волейболу обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

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

[Приложение № 10 к ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 987]

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «волейбол»											
1	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
10	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

[Приложение № 11 к ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 987]

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Организация укомплектована педагогическими, руководящими и иными кадрами для реализации Программы.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);
- 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);
- Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в Организации. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится один раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

Мероприятия по повышению квалификации кадрового состава представлены в таблице 17.

Мероприятия по повышению квалификации кадрового состава

<i>№ n/n</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Должность</i>	<i>Сроки реализации</i>	<i>Кол-во чел.</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
1	Направление на курсы повышения квалификации по должности:	Тренер-преподаватель	В течении реализации программы	Согласно графика	Повышение эффективности профессиональной деятельности, внедрение новых технологий.
		Инструктор-методист			
2	Посещение судейских семинаров и мастер-классов по видам спорта и др.	по мере проведения			Рост профессионального мастерства
3	Аттестация тренерско-педагогического состава	Тренер-преподаватель	По плану аттестационной комиссии	Согласно графика	Рост профессионального мастерства

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Учебно-методическая литература:

1. Аванесов В.У. Новый подход к применению физических средств восстановления в спорте // Вестник спортивной науки. 2006. - № 1, - с. 2-7.
2. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам (Под. ред. В.В. Петровского). К., 1984. – 104 с.
3. Айрапетянц Л.Р. Динамика соревновательных и тренировочных нагрузок высококвалифицированных волейболистов в годичном цикле подготовки: авторреф. дис. ... канд. пед. наук, 13.00.04 / Л.Р. Айрапетянц. М., 1981. – 24 с.
4. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. – 2-е изд. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. – 143 с.: ил.
5. Беляев А.В. Волейбол: Теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
6. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А.В. Беляев, М.В. Савина, – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.
7. Беляев А.В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук, 13.00.04 / А.В. Беляев. М., 1974. – 17 с.
8. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-davozrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html
9. Бубнова Т.В. Основные вопросы восстановления работоспособности спортсменов. Методические рекомендации. Пенза, 2008. – 36 с.
10. Булыкина, Л.В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению 034300.62 : профиль «Спортив. подгот.»: [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо «ргуфксмит»] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В.; М-во

спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. теории и методики волейбола. – М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»], 2014. – 79 с.: рис.

11. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184 с., ил.

12. Вовк С.И. Непрерывность спортивной тренировки и парадокс длительных перерывов // Теория и практика физической культуры. 1996. - № 2, - с. 18-24.

13. Волков В.М. Избирательное применение средств восстановления//Средства восстановления в спорте. Смоленск: Смярынь, 1994. - с. 94-104.

14. Волков В.М. Физиологические механизмы восстановления работоспособности в спорте//Средства восстановления в спорте. Смоленск: Смярынь, 1994. - с. 5-24.

15. Губа, В.П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В.П. Губа, Л.В. Булькина, П.В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019. – 191 с.: ил.

16. Дидур М.Д. Недопинговые фармакологические средства спортивной медицины. Пособие для врачей спортивной медицины. – Спб: кафедра физических методов лечения и спортивной медицины СПбГМУ им. Акад. И.П. Павлова, 2002. – 44 с.

17. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу: учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). – М.: ФиС, 2000. – 189 с.: ил.

18. Железняк, Ю. Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спорт. коллективов / Железняк Юрий Дмитриевич, Клещев Ю. Н., Чехов О. С. – М.: ФиС, 1967. – 295 с.: ил.

19. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.

20. Жилло Ж., Ганюшкин А.Д., Ермаков В.В. Психологические средства восстановления // Средства восстановления в спорте. Смоленск: Смярынь, – 1994. с. 41-54.

21. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019 – 200 с.: ил.

22. Иорданская Ф.А. Медико-биологический контроль в волейболе: Вопросы профилактики и восстановления: метод. рекомендации. М.: ВНИИФК, 2004. – 60 с.

23. Иорданская Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации. М.: Спорт, 2017. – 176 с.

24. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. М.: Спорт, 2016. – 464 с.

25. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие / Ю.Н. Клещев. М.: Спорт-Академ-Пресс, - 2002. – 192 с.

26. Крауя А.А. Медико-биологический контроль высококвалифицированных волейболистов. Рига, 1987. – 20 с.
27. Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: – Ярославль: 2004. -74 с.
28. Макарова Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методические и частные технологии). М.: Спорт, 2017. – 160 с. (Библиотечка спортивного врача и психолога).
29. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. Краснодар, 2001. – 133 с.
30. Макарова Г.А. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы. М.: Советский спорт, 2013. – 232 с.
31. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера (2-е изд., стер.). М.: Советский спорт, 2006. – 586 с.: ил.
32. Матвеев Л.П. Меерсон Ф.З. Принципы теории тренировки и современные положения теории адаптации к физическим нагрузкам // Очерки по теории физической культуры. М.: ФиС, 1984.
33. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев, 6-е изд. М.: Спорт, 2019. – 342 с., ил.
34. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 230 с.: табл.
35. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В. Г. Никитушкин, – М.: Физ. культура, 2010. – 203 с.: табл.
36. Платанов В.Н. Адаптация в спорте. Киев: Здоровье, 1988.
37. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения. К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
38. Португалов С.Н. Программы специализированного спортивного питания на основе биологически активных добавок «Парафарм». Методические рекомендации. М., 2009. – 23 с.
39. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
40. Пуни А.Ц., Гурович Л.И. О волевой подготовке волейболистов. Статья. 2008.
41. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. – М.: ВФВ, 2009. – 35 с. Брошюра.
42. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. – М.: ВФВ, 2009. – 35 с. Брошюра.
43. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.

44. Сингина, Н.Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16 – 36 с.
45. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник. – 8-е издание. – М.: Спорт, 201. – 620 с.: ил.
- 46.. Суханов А.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – Вып. 10. – 24 с.
47. Техничко-тактическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению 034300.62 : профиль «Спортив. подгот.»: [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо «ргуфксмит»] / [сост.: Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В.]; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. теории и методики волейбола. – М., 2014. – 89 с.: рис.
48. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.
49. Фомин, Е.В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева, Н. Ю. Белова. – М.: ВФВ, 2014. – вып.17. – 132 с.
50. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.
51. Фомин, Е.В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2017. – Вып.21. – 76 с.
52. Фомин, Е.В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2020. – Вып.26. – 84 с.

Интернет ресурсы:

Интернет-сайт Министерства спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Интернет-сайт Олимпийского комитета России: <http://www.olympic.ru>

Интернет-сайт Международного олимпийского комитета:

<http://www.olympic.org>

Интернет-сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

Интернет-сайт Министерства образования и науки РФ: www.mon.gov.ru

Интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола: www.volley.ru

Интернет-сайт РУСАДА: www.rusada.ru

Интернет-сайт ВАДА: www.wadaama.org

Интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: www.gto.ru

Интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB): www.fivb.com

Интернет-сайт европейской федерации волейбола (CEV): www.cev.eu

Форма индивидуального плана

Отделение:
 Тренер-преподаватель:
 Группа:
 ФИ обучающихся:

Разделы подготовки / Дата		19.03.2023																	Примечание
I	Теоретическая подготовка																		
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
II	Общая физическая подготовка																		
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
III	Специальная физическая подготовка																		
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
IV	Техническая подготовка																		
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
V	Контроль выполнения домашнего задания																		
1																			
2																			
3																			
	Итого (минут):																		

Тренер-преподаватель _____
 ФИО _____ подпись _____

Примерный 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	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет			
			1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	10	12	14	16	18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2		3			3		4	4
		Наполняемость групп									
		14-28			12-24					6-12	6-12
1.	Общая физическая подготовка	68	88	116	98	118	132	141	159	100	118
2.	Специальная физическая подготовка	28	41	54	68	88	100	125	141	263	318
3.	Участие в спортивных соревнованиях.	-	-	-	32	38	52	59	67	95	194
4.	Техническая подготовка	54	75	100	130	156	182	208	234	312	382
5.	Тактическая подготовка	18	30	45	70	84	100	118	132	192	276
6.	Теоретическая подготовка	14	16	18	22	23	24	24	26	28	14
7.	Интегральная подготовка	42	50	67	68	74	87	99	112	150	200
8.	Психологическая подготовка	4	6	8	12	19	22	25	28	30	44
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	4	6	7	7	18	28
10.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	-	10	12	14	16	18	24	34
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	3	4	5	5	6	12	18
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	4	4	5	6	24	38
Общее количество в год		234	312	416	520	624	728	832	936	1248	1664

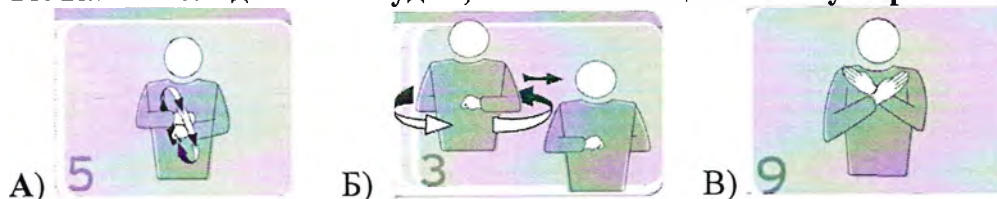
* Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» спортивной дисциплине «волейбол» ежегодно на начало учебного года согласуется на Педагогическом совете и утверждается приказом директора.

Примерные тестовые вопросы по волейболу*Для этапа начальной подготовки*

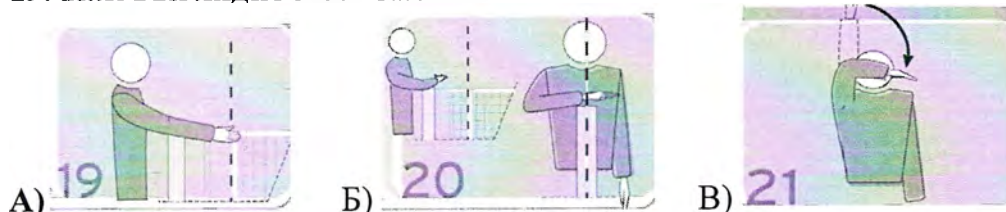
1. Как называется линия, которая находится на расстоянии 3 метра от сетки
 - А) Третий метр
 - Б) Трехметровая**
 - В) Средняя
2. Какая высота женской сетки
 - А) 2.24 м**
 - Б) 2.20 м
 - В) 2.43 м
3. В каком направлении происходит переход во время игры?
 - А) Против часовой
 - Б) По часовой**
 - В) Через одного
4. Как называется амплуа игрока, который стоит в 3-й зоне и отдает передачи?
 - А) Доигровщик
 - Б) Либеро
 - В) Связующий**
5. Сколько есть времени, чтобы после свистка судьи подать подачу?
 - А) 5 секунд
 - Б) нет времени
 - В) 8 сек**
6. Какое максимальное число игроков в команде?
 - А) 6 чел
 - Б) 12 чел**
 - В) 14 человек
7. Если складывается ситуация, что счёт равный по партиям (2-2), то пятая (решающая) партия длится до сколько очков?
 - А) 8
 - Б) 15**
 - В) 25
8. Когда отмечается день тренера?
 - А) 30 октября**
 - Б) 1 января
 - В) 22 ноября
9. Как называется способ приема мяча, если мяч летит низко?
 - А) Нижняя передача**
 - Б) Верхняя передача
 - В) Боковая передача
10. С каких зон, можно делать нападающий удар?
 - А) Со всех зон**
 - Б) Зона 2 и 4
 - В) Только с задней линии

11. Сколько раз игрок может подбросить мяч во время подачи, после свистка?
 А) 1
 Б) 2
 В) должен подать до 8 сек, без дополнительного наброса
12. Выберите правильный вариант размера волейбольной площадки
 А) 16 на 9 метров
 Б) 18 на 9 метров
 В) 9 на 9 метров
13. Если мяч слетает с приема в аут, и у нашей команды есть еще 3 последнее касание, игрок бежит и принимает мяч на сторону соперника за антенной, при этом мяч попадает в поле соперника, кому очко?
 А) Нам, мы же достали мяч
 Б) соперникам, так как мяч вне поля
 В) спорный мяч
14. Если мяч при подаче, падает на боковую линию, что дается в этой ситуации?
 А) очко той команде кто попал на линию
 Б) спорный мяч
 В) аут, очко команде принимающей подачу
15. Если мяч при подаче попал в антенну, и упал на сторону соперника?
 А) спорный мяч
 Б) очко соперникам
 В) очко нам, мяч же упал в площадку
16. Если при подаче, ты задержал мяч дольше чем на 8 секунд?
 А) свисток, и еще один шанс на подачу
 Б) свисток, и мяч сопернику, очко не присуждается сопернику
 В) свисток, и мяч сопернику, очко присуждается сопернику
17. Можно ли касаться сетки?
 А) Да, если не заметят
 Б) Нет

18. Как выглядит жест судьи, показывающий замену игрока?



19. Как выглядит жест касания сетки?



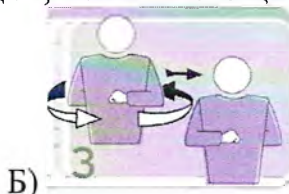
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
1-2 года обучения

1. Как называется линия, которая находится на расстоянии от сетки 3 метра
А) Трехочковая
Б) Трехметровая
В) Средняя
2. Что такое «Матчбол»?
А) Контрольный мяч
Б) Поддача, которую не принял никто
В) Сильная поддача
3. Какая высота мужской сетки?
А) 2.24 м
Б) 2.20 м
В) 2.43 м
4. Какое максимальное число игроков в команде?
А) 6 чел
Б) 12 чел
В) 14 человек
5. Какие виды подач бывают в профессиональном волейболе?
А) Силовая, силовая в прыжке, планирующая
Б) Боковая, нижняя, силовая, укороченная
В) Все виды подач официально используются на соревнованиях высокого уровня
6. Можно ли при подаче в прыжке заступать линию подачи после приземления?
А) Приземлится за линией можно
Б) Нет, грубое нарушение
В) Можно заступить во время шагов
7. С каких зон, можно делать нападающий удар?
А) Со всех зон
Б) Зоны 2 и 4
В) Только с задней линии
8. Выберите правильный вариант размера волейбольной площадки
А) 16 на 9 метров
Б) 18 на 9 метров
В) 9 на 9 метров
9. Можно ли наступать за среднюю линию при игре?
А) Нет, грубое нарушение
Б) Можно, но не полной стопой
В) Можно
10. Сколько таймаутов может взять команда в одной партии?
А) 2
Б) Сколько хочет
В) 1
11. Сколько раз игрок может подбросить мяч во время подачи, после свистка?
А) 1
Б) 2
В) должен подать до 8 сек, без дополнительного наброса

12. Сколько замен игроков можно проводить в одной партии?

- А) Сколько хочется
- Б) 6
- В) 2

13. Как выглядит жест судьи, показывающий замену игрока?



14. Можно ли игрокам задней линии после нападающего удара в прыжке, после приземления, заступать 3-х метровую линию?

- А) Нет
- Б) После приземления можно
- В) Можно заступать

15. Можно ли продолжать игру, если у игрока кровоточит рана, а заменить его уже нельзя по правилам замены?

А) нет, нельзя, можно остановить игру, попросив об этом судью и перевязать рану.

- Б) можно, чтоб не засчитали поражение.
- В) можно сделать вынужденную замену.

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
3-5 года обучения, этапа совершенствования спортивного мастерства,
этапа высшего спортивного мастерства

1. В каком году и где зародился волейбол?

- А) 1923
- Б) 1895
- В) 1889

2. Если «либеро» получил травму, можно ли вместо него выпустить полевого игрока или продолжать без либеро?

- А) можно сделать вынужденную замену, надев на него манишку, отличающуюся от игровой формы
- Б) нельзя, надо играть без либеро
- В) если некого больше выпустить вместо либеро, то играть без него

3. При блокировании мяч был прижат к верхнему краю сетки, может ли этот же игрок совершить еще одно касание мяча или это будет считаться двойным касанием?

- А) нет нельзя, это двойное касание
- Б) можно, первое касание – это блок.
- В) можно, если мяч находился выше или частично выше верхнего края сетки

4. Сколько замен разрешается делать в одной партии?

- А) 4
- Б) 5
- В) 6

5. Какие жесты показывает судья при ошибке на 2-ой передаче?

- А) два пальца
- Б) ладонью снизу-вверх
- В) *оба варианта верны*

6. Может ли «либеро» пасовать с передней линии сверху?

- А) *да, но бить можно только ниже верхнего края сетки*
- Б) нет
- В) может, но нападать можно только с задней линии.

7. Если связующий, выходящий с 1 зоны в прыжке паснул в 4 зону, и случайно его передача полетела на сторону соперника или ее коснулся блок соперника, то является ли это ошибкой или можно продолжать игру?

- А) *можно, если касание с мячом у связующего было ниже верхнего края сетки*
- Б) нельзя
- В) нельзя, т.к. игрок задней линии не может прыгать на передней линии

8. Можно ли падать на сторону соперника и когда это не считается ошибкой?

- А) можно, если не мешаешь сопернику во время игровой ситуации
- Б) *можно, если стопа на своей стороне площадки*
- В) нельзя переходить на сторону соперника

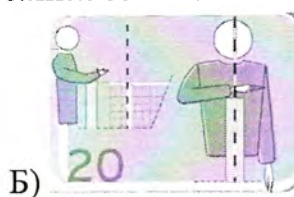
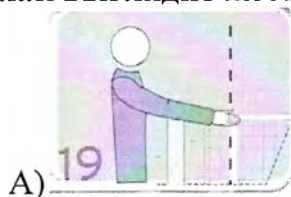
9. Когда судья показывает «расстановку» при выходе связующего из 6 зоны?

- А) когда связующий встал ближе к сетке, чем игрок 3-ей зоны
- Б) когда связующий стоит по перпендикулярной линии между игроками 2 и 1 или 5 и 4 зоны.
- В) *оба варианта верны.*

10. Можно ли продолжать игру, если у игрока кровоточит рана, а заменить его уже нельзя по правилам замены?

- А) *нет, нельзя, можно остановить игру, попросив об этом судью и перевязать рану.*
- Б) можно, чтоб не засчитали поражение.
- В) можно сделать вынужденную замену.

11. Как выглядит жест касания сетки?



12. Можно ли игрокам задней линии после нападающего удара в прыжке, после приземления, заступать 3-х метровую линию?

- А) Нет
- Б) После приземления можно
- В) Можно заступать

13. Как зовут создателя игры «волейбол»?

- А) Уильям Дж. Морган
- Б) Джеймс Нейсмит
- В) Валерий Георгиевич Карпин

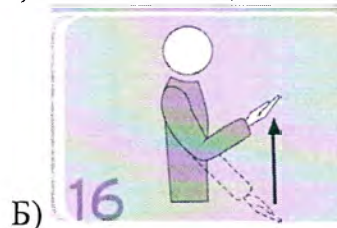
14. Какая аббревиатура обозначает Международную федерацию волейбола?

А) МФВ

Б) FIVB

В) FIFA

15. Как выглядит жест судьи, обозначающий ошибку расстановки, перехода?



Протокол
 приёма контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП на этапе начальной подготовки (первого, второго года) по программе спортивной подготовки по виду спорта "волейбол" (спортивная дисциплина "волейбол") в 2022-2023 учебном году

Отделение волейбола
 Группа ЭНП-
 Тренер-преподаватель _____
 Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Нормативы ОФП								Нормативы СФП						Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат (зачет/отчислен)
		Бег на 30м,с		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Челночный бег 5х6 м, с		Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м		Прыжок в высоту одновременно отталкиванием двумя ногами, см				
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл			
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		

Тренер-преподаватель _____

Протокол

приёма контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП, техническому мастерству для перевода с этапа начальной подготовки (третьего года) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (первого года) по виду спорта "волейбол" (спортивная дисциплина «волейбол») в 2022-2023 учебном году

Отделение волейбола

Группа ЭНП-3

Тренер-преподаватель _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Нормативы ОФП								Нормативы СФП						Техническое мастерство								Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат (переведен/отчислен)		
		Бег на 60 м, с		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Челночный бег 5х6 м, с		Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м		Прыжок в высоту одновременно отталкиванием двумя ногами, см		Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз), кол-во раз		Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз), кол-во раз		Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 из зоны 6 с подачи тренера (из 10 раз), кол-во раз		Нападающий удар из зоны 4 через сетку (из 10 раз), кол-во раз						
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл				Результат	Балл
1																												
2																												
3																												
4																												
5																												
6																												

Тренер-преподаватель _____

Протокол

приёма контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП, техническому мастерству для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (первого, второго года) по программе спортивной подготовки по виду спорта "волейбол" (спортивная дисциплина "волейбол") в 2022-2023 учебном году

Отделение волейбола

Группа УТЭ-

Тренер-преподаватель _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Нормативы ОФП								Нормативы СФП						Техническое мастерство								Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат (зачет/отчислен)											
		Бег на 60м, с		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Челночный бег 5х6 м, с		Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м		Прыжок в высоту одновременно отталкиванием двумя ногами, см		Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз), кол-во раз		Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз), кол-во раз		Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 из зоны 5 (из 10 раз), кол-во раз		Нападающий удар из зоны 4 через сетку (из 10 раз), кол-во раз															
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл				Результат	Балл									
1															5		6		6		6		6														
2																																					
3																																					
4																																					
5																																					
6																																					

Тренер-преподаватель _____

Протокол

приёма контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП, техническому мастерству для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (третьего, четвертого, пятого года) по программе спортивной подготовки по виду спорта "волейбол" (спортивная дисциплина "волейбол") в 2022-2023 учебном году

Отделение волейбола

Группа УТЭ -

Тренер-преподаватель _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Нормативы ОФП								Нормативы СФП						Техническое мастерство								Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат (зачет/отчислен)													
		Бег на 60м,с		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Челночный бег 5х6 м, с		Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м		Прыжок в высоту одновременно отталкиванием двумя ногами, см		Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз), кол-во раз		Подача верхняя прямая по зонам 1,6,5 (из 10 раз), кол-во раз		Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 из зоны 5 (из 10 раз), кол-во раз		Нападающий удар из зоны 4,2 (по ходу) через сетку (из 10 раз), кол-во раз																	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл				Результат	Балл											
1																6		5						6															
2																																							
3																																							
4																																							
5																																							
6																																							
7																																							
8																																							

Тренер-преподаватель _____

Протокол

приёма контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП, техническому мастерству для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по программе спортивной подготовки по виду спорта "волейбол" (спортивная дисциплина "волейбол") в 2022-2023 учебном году

Отделение волейбола

Группа ЭВСМ

Тренер-преподаватель _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Нормативы ОФП										Нормативы СФП						Техническое мастерство								Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат (зачет/отчислен)			
		Бег на 60м, с		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз		Подтягивание из виса на высокой перекладине		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.), кол-во раз		Челночный бег 5*6м, с		Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м		Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, см		Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз), кол-во раз		Подача в прыжке по зонам 1,5 (из 10 раз), кол-во раз		Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 из зоны 5,1 (из 10 раз), кол-во раз					Нападающий удар из зоны 4,2 по линии через сетку (из 10 раз), кол-во раз		
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл				Результат	Балл	Результат
1																		7		6		6		6		6					
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															

Тренер-преподаватель _____

Мониторинг результатов промежуточной, итоговой аттестации за 202_ - 202_ учебно-тренировочный год

Этап / группа _____

отделение _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося (полностью)	Число, месяц, год рождения	Спорт.разряд, звание	Выполнение КПН	Объём соревновательной деятельности	Результаты сезона 2022-2023	Наличие сертификата РУСАДА	Теоретическая подготовка / тестирование	В составе сборной МО, ХМАО-Югры, РФ (основной/ резерв)	Итоговый результат
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

Тренер-преподаватель _____
 (подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО
 Инструктор-методист _____
 (подпись) (Ф.И.О.)