

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Рассмотрено
на педагогическом совете

Протокол № 1
от «12» января 2023 года

Утверждаю
Директор МАОУ ДО «ДЮСШ»
С.Г. Буторин
Приказ № 16П
от «12» января 2023 года



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта Волейбол**

Приказ Министерства спорта Российской Федерации
от 24 января 2022 года N 41 «Об утверждении
Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта волейбол»

Срок реализации Программы:

1. На этапе начальной подготовки – 3 года;
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

Составители программы:

Черненко З.О.
Ганкевич А.В.

Год составления Программы – 2022

г. Тавда

Содержание

I. Общие положения

1. Пояснительная записка.

2. Цели Программы.

II. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую.

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

7. Календарный план воспитательной работы.

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

9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

III Система контроля

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа

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

15. Рабочая программа тренера-преподавателя.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации Программы.

18. Кадровые условия реализации Программы.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

I. Общие положения

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке волейбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России 24.01.2022 № 41 ¹ (далее – ФССП).

2. Цель Программы

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно - обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса волейболистов на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовка волейболистов высокой квалификации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающим уровнем высокой социальной активности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по волейболу.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5	8	10	16	20	22	24
Общее количество часов в год	234	416	520	832	1040	1144	1248

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей	14	14	Не менее 70% от состава группы

	и (или) специальной физической подготовке			лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

Спортивные соревнования

Контрольные соревнования (игры) позволяют оценить уровень подготовленности каждого волейболиста и команды в целом. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность

корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленные команды для участия их в более крупных соревнованиях. Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями, но не всегда. Одним из основных отборочных соревнований может стать в том случае, когда команда не завоевала права пройти в следующий этап соревнований. Если команда уже является безоговорочным лидером соревнования и участником следующей его стадии, то отборочное соревнование автоматически теряет значение основного для этой команды.

Основными соревнованиями являются те, в которых волейболисту необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях волейболист должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов спортивной школы осуществляется в соответствии с утвержденным Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, сформированного на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и

международных физкультурных и спортивных мероприятий.

Условия для участия в соревнованиях определяются Правилами вида спорта и Положениями о соревнованиях, разработанными и утвержденными организаторами спортивных мероприятий.

Требования к участию в соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта волейбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению(регламенту) об официальных спортивных соревнованиях
- согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта волейбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку в спортивной школе, направленный на спортивные соревнования в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями о спортивных мероприятиях, обеспечивается:

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- спортивной соревновательной формой и инвентарем.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в году.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, включая период самостоятельной подготовки и (или) специализированного (профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Расписание тренировочных занятий по волейболу утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учётом их занятий в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Время занятия исчисляется в астрономических часах по 60 минут;

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовке спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований, а также в праздничные дни, во время нахождения тренера - преподавателя на больничном, в командировке или отпуске.

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

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

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка общая и специальная, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, инструкторская и судейская практика, итоговая и промежуточная аттестация.

Год обучения	Этапы подготовки							
	Начальная подготовка			Тренировочный (спортивной специализации)				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Количество часов в неделю	4,5	8	8	10	10	16	16	16
Количество занятий в неделю	3	4	4	4	4	5	5	5
Теоретическая подготовка	7	10	10	10	10	14	14	14
Общая физическая подготовка	62	98	98	108	108	141	141	141
Специальная физическая подготовка	22	47	47	64	64	110	110	110
Техническая подготовка	49	100	100	120	120	208	208	208
Тактическая подготовка	18	43	43	80	80	143	143	143
Интегральная подготовка	37	58	58	60	60	102	102	102
Участие в соревнованиях	12	12	12	14	14	18	18	18
Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание	2	6	6	8	8	10	10	10
Итоговая и промежуточная аттестация	4	4	4	6	6	8	8	8
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	2	4	4	4
Психологическая подготовка	3	6	6	8	8	10	10	10
Самостоятельная работа 4 недели	18	32	32	40	40	64	64	64
Общее количество часов в год	234	416	416	520	520	832	832	832

Построение процесса спортивной подготовки в организации осуществляется с учётом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, количества занятий, решаемых тренировочных задач.

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

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	22-24	18-20	8-10	7-9
Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21
Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	25-27	26-28	26-28	26-28
Теоретическая подготовка (%)	3-5	3-5	2-4	2-4	2-4	3-5

Тактическая подготовка (%)	9-11	11-13	17-19	18-20	21-23	22-24
Психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4
Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	12-14	13-15	13-15	15-17

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Профориентационная работа - это практические мероприятия рекомендательного характера по выбору будущей профессиональной деятельности на основе информации о профессиях и требованиях к соискателю рабочего места, особенностей и способностей выбирающего и прогноза его успешности в предпочитаемом виде деятельности.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива. Воспитательная работа осуществляется как в процессе тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. Работа тренера преподавателя с родителями осуществляется, в основном, в форме родительских собраний и индивидуальных собеседований. В рамках собеседований тренер-преподаватель и родители проводят совместный анализ физического состояния обучающегося, соблюдение им режима, итоги участия в соревнованиях. По итогам собеседования принимается совместное решение о том, что будет делать тренер – преподаватель, а что будут делать родители для того, чтобы их

ребёнок мог успешно развиваться дальше и добиваться более высоких спортивных результатов.

Помимо этого родители обучающихся посещают соревнования и досуговые мероприятия, проводимые тренером – преподавателем для обучающихся. После соревнований тренер – преподаватель совместно с родителями и обучающимися проводит анализ выступлений. Тренер – преподаватель отмечает, что родители учеников, занимающихся на протяжении нескольких лет, активно сотрудничающих с педагогом, могут почти профессионально оценить результаты развития собственного ребёнка. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

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

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, само актуализации каждого обучающегося. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-	В течение года

		преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герба, флага, гимна), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная Игра». 2. Антидопинговая викторина «Играй честно». 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1	1 раз в год	3. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	1. Веселые старты «Честная игра»	1 раз в год	2. Прохождение онлайн-курса – это

специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 3. Антидопинговая викторина «Играй честно» 4. Семинар для спортсменов: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»		неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net/
----------------	--	--	--

9. Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.
4. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

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

Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врачей-специалистов врачебно-физкультурных диспансеров, центров лечебной физической культуры и спортивной медицины и других медицинских учреждений.

При необходимости по медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические, лабораторные исследования, а также психофизические обследования, определяющие психофизические отклонения, не позволяющие детям заниматься физической культурой и спортом в общих группах.

По результатам медицинского обследования принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, оценивается функциональное, психофизическое состояние, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных волейболистов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению как неотъемлемой части учебно-тренировочного процесса, не менее важной, чем само учебно-тренировочное занятие.

В целях восстановления функционального состояния организма и работоспособности, а также избегания развития перенапряжения и утомления юных волейболистов, рекомендуются следующие восстановительные средства.

Восстановительные средства

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
Оптимальный план учебно-тренировочного	Гигиенические: - рациональный и	Психологические: - аутогенная

процесса: - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям волейболистов; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. Условия, способствующие ускорению восстановления: - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т.д.); - положительный психологический климат в команде; - умеренная мышечная деятельность; - использование разгрузочных тренировок, Восстановительных микроциклов. Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия: - упражнения для быстрого снятия утомления;	стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. Физические: - массаж; - баня; - гидропроцедуры; - и др. Питание: - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. Фармакологические: - витамины и минеральные вещества; - согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты; - и др.	тренировка; - психорегулирующая тренировка; - мышечная релаксация; - музыка и светомузыка; - и др. Психолого-педагогические: - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером и партнером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.
--	--	---

- специальные упражнения для расслабления; - выбор места учебно-тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой и соревнованием; - рациональная заминка после тренировки и соревнования.		
---	--	--

Педагогические средства восстановления волейболистов. При построении учебно-тренировочных занятий следует внимательно относиться к организации и проведению подготовительной (разминка) и заключительной (заминка) части занятия. Рациональное построение первой части учебно-тренировочного занятия способствует более эффективному вработыванию организма спортсмена, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки утомления, предотвратить формирование мышечного дисбаланса. Правильный подбор средств и методов в основной части тренировки обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния волейболистов, эффективного протекания занятий. Этому же способствует оптимальное сочетание индивидуальной, групповой и командной форм работы, использование средств активного отдыха.

Медико-биологические средства восстановления волейболистов. Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся гигиенические, физические, питание и фармакологические. Следует напомнить, что

эффективное использование этих средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Психологические средства восстановления волейболистов. Высокая интенсивность учебно-тренировочного процесса в течение длительного времени способна вызвать срыв адаптации к нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния волейболиста, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и соревнований эффективны психологические средства восстановления. Важно отметить, что применение медико-биологических и психологических средств восстановления, учитывая их специфическую направленность, рекомендуется после предварительной консультации со специалистами и под их пристальным контролем.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
освоение основ техники и тактики по виду спорта "волейбол";
общие знания об антидопинговых правилах;
укрепление здоровья;
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

11.2 На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "волейбол";

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
овладение навыками самоконтроля;
приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах;
овладение основами теоретических знаний о виде спорта "волейбол";
знание антидопинговых правил;
укрепление здоровья.

12. Оценка результатов освоения Программы

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «волейбол».

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного этапа подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся переводится в группу спортивно-оздоровительного этапа. Требования промежуточной

аттестации предшествующего данному этапу этапа подготовки. Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершении тренировочного этапа. В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- Теория и методика физической культуры и спорта— беседа (зачет/не зачет).
- Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Спортивная квалификация учащегося определяется по требованиям по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

Цель: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемым результатом учебных программ по виду спорта.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности учащихся спортивной школы;
- выявить уровень специальных умений и навыков учащихся в избранном виде спорта;
- анализ реализации контрольно-переводных нормативов по видам спорта;
- соотношение прогноза и реальных результатов работы;
- выявление причин способствующих и препятствующих полноценной реализации учебных программ по видам спорта;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику учебных программ.

Критерии оценки результатов приёма контрольно-переводных нормативов.

Все упражнения оцениваются по системе: ниже нормы - незачет, норма - зачет.

Оценка, формирование и анализ результатов.

Оценка промежуточной аттестации обучающихся определяет:

- Достижения обучающегося относительно требований программ.
- Полноту выполнения программ.

Обоснованность перевода обучающихся на следующий год или этап обучения. Результаты фиксируются в протоколе, который является одним из отчётных документов. Результаты анализируются администрацией спортивной школы, соответственно с тренером-преподавателем.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»				
1.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более	
			12,0	12,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			6	5
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			29	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе по виду спорта «волейбол» (этапе спортивной специализации).

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	

			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	165
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более 11,5 12,0	
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

IV. Рабочая программа

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

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения:

1 - незначительное влияние;

2 - среднее влияние;

3 - значительное влияние.

Теоретическая подготовка

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения	600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого

				спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:	960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Система тренировочных заданий (ОФП)

№	Содержание тренировочного задания	Объем
Блок ТЗ для развития быстроты и скоростных качеств.		
Бег		

1	Ускорения до 40м, к-во/сер.	3-4/1-2
2	Медленный бег в чередовании с ускорениями на 3,6,9м, к-во	8-10
3	Ускорения из различных ИП на 3,6,9м, к-во	5-6
4	То же с набивными мячами (до 3кг), к-во	3-4
5	Ускорения лицом, спиной на 3,6,9,15м, к-во	12-14
6	То же с набивными мячами (до 3кг), к-во	12-14
7	В парах. Скоростные броски и ловля набивного мяча (до 3кг), к-во/сер	12-14/3-4
8	Упр. «ножницы» с грузом (до 1кг) на обеих стопах лежа на возвышенности чуть ниже пояса, к-во/сер	10-12/2-3
9	Имитация НУ с использованием гантелей (до 1кг) к-во/сер	12-14/2-3
10	То же, но с использованием резинового эспандера к-во/сер	12-14/2-3
11	Скоростные броски тен. мяча в стену и ловля после отскока, к-во/сер	14-15/2-3
12	То же, но ловля и передача мяча партнерам. Партнеры (двое) поочередно направляют мяч в стену под различным углом, к-во/сер	12-14/2-3
Подвижные и спортивные игры		
13	Колдунчики , к-во/мин	3/5-8
14	Салки заказ, к-во/мин	4/5-6
15	Невод, мин	5-6
16	Встречная эстафета, мин	3-4
17	Эстафета по кругу, к-во/мин	2/3-4
18	Перестрелка, мин	8-10
19	Ручной мяч, мин	8-10

20	Баскетбол, мин	16-20
21	Футбол, мин	10-15
22	Бадминтон, мин	10-12
Блок ТЗ для развития скоростной быстроты		
23	Бег лицом-спиной 2х3, 2х6, 3х6, 4х9, к-во	5-6
24	Медленный бег в сочетании с ускорением на 3,6,9,15м по сигналу, к-во	5-7
24а	То же, но в парах на опережение	6-7
25	То же, но в сочетании с выполнением задания (имитация приема после акробатики, прыжков и т.п.), к-во	5-6
26	Медленный бег на месте в сочетании с ускорением на 3,5,6,15м, к-во/с	6/4-40
26а	То же, но в сочетании с игрой «Попробуй унеси», к-во/с	6/4-40
27	Прыжки вверх с доставанием подвешенных на разной высоте мячей в сочетании с ловлей и передачей мяча партнеру после 2-4-х и более прыжков, к-во/с	10/3-45
28	То же, но в сочетании с удержанием мяча на определенной высоте и в заданном месте с ведением, к-во/с	10/3-40
29	Прыжки со скакалкой, к-во/с	6/5-90
30	То же, но с использованием утяжелителей, к-во/с	6/5-60
31	Бег на месте с высоким подниманием бедра, к-во/с	5/5-60
32	Стопорящий шаг вперед (в сторону) –скачок назад и т.д., к-во/с	10/5-60
Блок ТЗ для развития силы.		
Развитие общей силы.		
33	В парах. Броски набивного мяча двумя руками, стоя спиной к партнеру после наклона вперед (одновременно по сигналу), к-во/с	14/5-55

34	Броски мяча поочередно правой-левой рукой, к-во/с	12/3-40
35	Броски мяча из ИП мяч над головой стоя спиной к партнеру, активно выпрямляя ноги и руки, к-во/с	16/4-40
36	Стоя друг к другу на расстоянии вытянутой руки, соединить ладони. Сгибание и разгибание рук, оказывая сопротивление, к-во/сер	До отказа/1-2
37	ИП то же, руки внизу. Одновременное поднимание рук в стороны вверх и опускание вниз с сопротивлением, к-во	До отказа
38	Поочередно наклоны вперед с подниманием партнера на спину, к-во	До отказа
39	То же, но после поднимания партнера, другой поднимает и опускает ноги, к-во	До отказа
40	Подталкивание сопротивляющегося партнера вперед на отрезках 10-15м и более, к-во	6-8
40а	То же, но акцент на проявление воли, выполнить 3 раза подряд, без отдыха, к-во	6-8
41	Захватом подъема голеностопа одной ноги с опорой на другую силовое перетягивание партнера на свою сторону при помощи ног, к-во/сер	5-6/2-3
42	Перевороты в стороны из ИП лежа на груди (спине). После каждого поворота удержание прямых ног и рук на вису, к-во/сер	8-10/5-6
42а	То же, но соревнования в парах (тройках) в сочетании с проявлением волевых качеств в условиях максимального удержания, к-во/сер	5-6/2-3
Развитие взрывной силы		
43	Прыжки с утяжелителями до 2кг, к-во/сер	14/5-25
44	Прыжки через барьер (до 1м), к-во/сер	8-10/3-4
45	Прыжки на возвышение и спрыгивание с последующим прыжком вверх с доставанием максимальной высоты, к-во/сер	8-10/3-4

46	Спрыгивание с тумбы высотой 60-70см с последующим прыжком в глубину, к-во/сер	14-16/2-3
47	«Переход» тумбы толчком одной ноги, стоящей перед толчком на тумбе, к-во/сер	10-12/1-2
48	ИП лежа в упоре руками о тумбу. Толчки руками вправо-влево от тумбы, хлопок, приземление на руки на пол, к-во/сер	10-12/3-4
49	Прыжки в длину толчком двух ног, к-во/сер	10-12/5-6
Развитие скоростной силы		
50	В тройках двумя набивными мячами. Ловля мяча после перемещения, остановка, бросок и т.д., к-во/сер	14-16/1-2
51	То же, но один набивной, другой теннисный, к-во/сер	16-18/2-3
52	Ускорение до 40м с утяжеленным поясом, к-во/с	8/4-20
52а	То же, но соревнования в парах (тройках) в сочетании резкими остановками по сигналу, к-во/с	8/4-30
53	Перемещение по кругу приставными шагами вправо-влево в сочетании с элементами акробатики по сигналу, к-во/сер	8(5)-18/2-3
54	То же, но с последующим ускорением на 6-10м и более, к-во/сер	8(5)-18/2-3
55	Перемещения лицом-спиной в высокой стойке. После перемещения спиной ловля и ответный бросок набивного мяча (имитируя передачу сверху, снизу при акценте на опорную ногу), к-во/сер	12-14/2-3
56	Из ИП средняя стойка бег с набивным мячом с ускорением на отрезки 5-30м, к-во/сер	8-50/2-3
Блок для развития общей выносливости		
57	Игра «Гонка с выбыванием». Бег по периметру волейбольной площадки в противоположных направлениях, мин/сер	7-8/2-3
58	Салки в парах, осалить ударом, мин	6-8

59	Прыжки из глубокого приседа, к-во/сер	10-12/3-4
60	Скоростная имитация подвижного блока по всей длине сетки, к-во/сер	16-18/3-4
60а	То же, но в сочетании с развитием психологической устойчивости – выполнить «чисто» (соперник выполняет броски малых мячей) 6-8 раз, к-во/сер	16-18/3-4
60б	То же, но нападающие совершают обманные перемещения, к-во/с	12/3-40
61	Прыжки с левой ноги на правую с утяжелителями, к-во/сер	10-12/2-3
62	Защитные действия двух игроков от поточных ударов из 2 и 4 зон, мин/сер	5-6/2-3
63	В паре многократная доигровка от передач, обманов, мин/сер	6-7/1-2
64	Поточные удары с набрасывания партнера, к-во/сер	12-14/2-3
65	Подъем гири, стоящей между двух скамеек, из положения приседа на скамейках, к-во/сер	14-16/2-3
66	Рывок от лицевой линии до трехметровой с последующим падением на грудь, спину и обратно, без пауз и отдыха, к-во/сер	12-15/2-3
Блок ТЗ для развития выносливости		
67	Падение на грудь, вперед, в стороны с одного (нескольких) шагов. Число падений и способы задаются сигналом, к-во/сер	8-20/2-3
68	В парах. Медленный бег. Через каждые 3-4 шага один игрок делает остановку, другой ускоряясь обгоняет его и встает перед ним, к-во/сер	8-10/1-2
69	Один игрок производит на полу различные кувырки вперед-назад, повороты на спину и наоборот и т.д. Другой должен предугадать движение и как можно быстрее оказаться по правую руку, к-во/сер	5-20/2-3

70	Игрок стоит на коленях (в полном приседе). Другой в низкой стойке катит мяч справа или слева от него. По достижении зоны досягаемости второй должен схватить (отбить) мяч, к-во/сер	6-8/1-2
71	То же, второй пытается выбить мяч , к-во/сер	3-4/1-2
72	Передвигаясь бегом вперед подбрасывать и ловить мяч. Одновременно с этим другой рукой вести мяч, к-во/сер	4-6/1-2
73	Подбрасывать и ловить мяч лежа на животе, к-во/сер	15-18/2-3
74	То же, но после многократных переворотов, к-во/сер	22-25/1-2
75	Подбросить мяч вверх, присесть, выполнить кувырок вперед (назад) , встать с поворотом на 180 гр., хлопок, поймать мяч, к-во/сер	10-12/1-2
76	В тройках. Прием мяча отскочившего от стены. Мячи партнерами направляются под углом поочередно. Расстояние 3 м до стены и 3м между игроками, к-во/сер	15-18/1-2
77	То же, но у сетки, чередуя один бросок в сетку, другой в сторону от принимающего и наоборот, к-во/сер	12-15/1-2
78	То же, но второй мяч принять от обмана ,к-во	10-12
Блок ТЗ для развития гибкости		
79	Из стойки ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены. Попереманные отведения прямых рук назад, к-во	10-12
80	То же, но поднимаясь на носки, к-во	8-10
81	То же, но отведя руки, удерживать тело в этом положении, напрягая мышцы спины 10-12с, после чего постепенно расслабиться, с	10-12
82	Сидя или стоя, подвести максимально близко локоть правой руки к противоположному плечу. Локоть правой руки поддерживать левой. Давить локтем вперед, оказывая сопротивление левой рукой, с/сер.	8-10/1-2
83	ИП лежа на скамейке, согнув ноги в коленях. Руки не сгибая в локтях, развести в стороны. В каждой руке груз	

	1-2кг. Удерживать руки в положении в стороны-вверх (не опуская до горизонтального за 10сек). Медленно расслабить мышцы (10сек). Опустить прямые руки до земли. Остаться в этом положении 10сек.	
84	Из различных ИП наклоны вперед, назад, в стороны, к-во	12-15
85	Из седа с согнутыми ногами, прямыми руками опираясь сзади, прогибание, поднимая таз вверх, не сдвигая с места ног и рук, к-во	10-12
86	Повороты туловища, не сдвигая с места ног, к-во	14-16
86а	То же, но с набивным мячом, к-во	14-16
87	ИП лежа на животе, руки вытянуты назад, удерживают ноги на вису в голеностопных суставах, голова поднята. Перекаты с живота на грудь подтягивая голени, поднимая бедра и прогибаясь в пояснице, к-во	До отказа
88	ИП стоя на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад, в стороны и пружинистые наклоны к опорной ноге с постепенным увеличением высоты поднятой, к-во/сер	10-12/2-3

2. Специальная физическая подготовка.

Система тренировочных заданий (СФП)

Блок ТЗ для развития физических качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча		
89	Отталкивание от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой, к-во/сер	12-14/2-3
90	ИП упор лежа. Передвигаясь на руках вправо-влево по кругу, носки ног на месте, кругов/раз	2-3
91	То же, но одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами, кругов	3-4
92	Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение как при	До отказа

	верхней передаче, к-во	
93	Многократные броски набивного мяча и баскетбольного от головы двумя руками вперед на точность, к-во/сер	10-12/1-2
94	То же, но броски на дальность. Более легкий мяч направлять по высокой траектории, к-во/сер	10-12/1-2
95	Ведение баскетбольного мяча передачей в пол, в сочетании с передачей снизу (снизу одной рукой) малого мяча партнеру, мин	1-2
96	В тройках двумя мячами. Многократная доигровка в сочетании с защитными действиями от обмана. Малый мяч из глубины через сетку направляется на защитника в заднюю линию – доигровка, после чего следует обман с передней линии от партнера в район трехметровой зоны – ловля и бросок и т.д., мин	4-5
97	Многократные передачи баскетбольного мяча в стену и ловля его после отскока, к-во/сер	14-18/2-3
98	Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры, к-во/сер	12-14/2-3
99	То же, но в рамках тактических действий при переключении от приема к страховке нападения и далее к организации защиты, к-во/сер	12/5-40
100	Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент или бросает через сетку двумя руками из-за головы, в опорном положении на заднюю линию или в прыжке одной на переднюю. Защитник наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения, к-во/сер	10-12/1-2
101	То же, но в финальной части броска игрок удерживает мяч 3-4с, к-во/сер	10-12/1-2
102	То же, но чередование малых и набивных мячей к-во/сер	12-14/2-3
103	Многократные прыжки вперед с низкого приседа с последующим удержанием стойки и набивного мяча в	12-14/1

	финальной фазе 2-3с –имитируя передачу сверху, к-во/сер	
104	То же, но после 2-4 прыжков, бросок мяча в сторону на 3-5 м с последующей ловлей и удержанием мяча 2-3с в заключительной фазе приема, к-во/сер	5-6/2-3
Блок ТЗ для развития физических качеств, необходимых при выполнении подач мяча		
105	ИП спиной к месту крепления амортизатора, левая нога впереди, руки вверху. Руки вперед – ИП, к-во/сер	14-18
106	ИП то же, но амортизатор закреплен за голеностоп правой (левой) ноги. Правая вперед- ИП, к0во/сер	16-18/1-2
107	Из ИП левая (правая) нога впереди, мяч вверху на вытянутых руках. Метание из положения натянутого лука, к-во/сер	16-20/2-3
108	То же, но метание в прыжке, с одного, трех шагов, к-во/сер	14-15/2-3
109	То же, но метание одной рукой, к-во	14-46
110	ИП с набивным мячом у сетки. По сигналу бросок через сетку на точность определенным способом, к-во/с	8/3-40
111	Подачи мяча с максимальной силой на дальность, к-во	25-30
112	Подача гандбольными и баскетбольными мячами без пауз, к-во/сер	20-25/4
113	Многократные броски гимнастического обруча через сетку вертикально, к-во/сер	20-25/1-2
114	ИП стоя спиной в направлении метания. Метание набивного мяча с последующим поворотом на 180гр и ударом по мячу в резиновых амортизаторах, к-во/сер	12-14/1-2
115	Многократные броски мячей через сетку на точность, после 3-4 элементов акробатики. Сигнал с указанием способа подается во время выполнения акробатики, к-во/с	10-12/3-4

116	Многократные броски набивного мяча одной рукой над головой: правой влево, левой вправо с последующей ловлей и броском мяча в прыжке (имитируя подачу), к-во/с	12/4-40
117	ИП наклон вперед, хват снизу за скамейку, ноги прямые. По сигналу развивать напряжение мышц – разгибателей спины с последующим выпрямлением и ударом малого мяча, верхней подачей от броска партнера, к-во/сер	10/10-15
118	Упр. «ножницы» с грузом (до 2кг) на обеих руках, лежа на возвышенности лицом вверх, вниз, к-во	До отказа
119	То же на полу, к-во	До отказа
120	То же, но с последующим кувырком вперед (назад) и ударом по мячу на амортизаторах, к-во/с	4/5-10
Блок ТЗ для развития физических качеств, необходимых при выполнении нападающего удара		
121	Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево-вправо, к-во/с	3/5-25
122	Имитация прямого и бокового ударов, держа в руках мешочки с песком (до 2кг),к-во/с	3/5-40
123	Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой в цель на стене (высота 2,5-2,7м) к-во/с	5/5-25
124	ИП стоя у сетки в руках малые мячи. Ускорение спиной к трехметровой, с последующим броском (имитируя удар) мяча левой (правой) рукой и далее вторым мячом, к-во/сер	6/5-6
125	Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, ногах, к-во/сер	12-14/2-3
126	Чередование бросков набивным и ударов малым мячом через сетку от набрасывания партнера, к-во/сер	12-14/2-3
127	То же, но удар на точность в зависимости от сигнала, к-во/с	12-14/2-3

128	Многократные удары по мячу. Мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают партнеры, к-во/с	10/10-12
129	То же, но чередовать удары, обманы. Сигнал подается в фазе прыжка, к-во/с	10/14-16
130	То же, но после предварительных соревновательных действий (перемещения, повороты, прыжки, акробатика), к-во/с	6/5-12
131	Спрыгивание с высоты (до 80см) с последующим перекатом (кувырком) и далее броском малого мяча в прыжке (имитируя НУ), к-во/сер	14-16/2-3
132	«Снайперы», мин	3-4
Блок ТЗ для развития физических качеств необходимых при выполнении блокирования		
133	Медленный бег в сочетании с передвижением приставными шагами вдоль сетки, к-во/с	6/4-30
134	В парах через сетку. Медленный бег вдоль сетки с внезапным изменением скорости направляющим – руки с мячом вверху. Соперник ускоряется и «пятнает» , касаясь мяча в прыжке через сетку, к-во/с	5/4-40
135	То же, но в сочетании выполнением других действий, мяч вводится по сигналу, к-во/с	5/3-40
136	То же, но в рамках тактических взаимодействий команды при переключении с блокирования к организации нападающих действий или их страховки с учетом зон и продолжительности микропоединка, к-во/с	5/4-40
137	Серийные прыжки вверх к отметке 40-50см от поднятой руки у сетки. По сигналу ускорение и блокирование удара с собственной передачи в известном направлении, к-во/с	10/3-20
138	То же, но после приземления доскок с имитацией повторного блокирования, к-во/с	8/3-20
139	То же, но с последующей установкой не проиграть передавать спорный мяч, к-во/с	8/4-30

140	Упр. На растягивание в сочетании с игрой «Часовые и разведчики», используя элементы блокирования, к-во/мин	2/3-4
141	Занимающиеся располагаются лицом друг к другу через сетку. По сигналу один перемещается спиной (приставными шагами) вдоль сетки, второй догоняет его прыжками на одной ноге, к-во/с	3/5-25
142	Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняя остановки и в прыжке броски над собой. Блокирующий должен своевременно занять ИП и осуществить блокирование в момент выпуска мяча из рук, к-во/с	4/3-40
143	Нападающий выполняет броски и ловлю набивного и малого мяча в рамках групповых тактических взаимосвязей в нападении. Блокирующий, определив траекторию мяча, выбирает место и блокирует, к-во/с	12/4-20
144	То же, но блокирующих трое, блокируют двое, к-во/с	12/4-30
145	То же, но в сочетании с организацией контратаки (страховки НУ) мяч вводится по сигналу, к-во/с	12/4-30
146	Стоя у сетки руки вверх, имитация скоростного блокирования в середине, на краю сетки, к-во/с	10/3-60

3. Техничко-тактическая подготовка.

Система тренировочных заданий (ТТП)

Блок ТЗ для совершенствования навыков передач мяча сверху		
147	В углу зала. Передача в лицевую стенку, поворот направо (налево) – передача в боковую стенку, к-во/с	5/5-40
148	То же, но в прыжке одной рукой, к-во/с	8/5-40
149	Передача мяча в стенку в прыжке, двумя и одной рукой, после имитации нападающего удара, к-во/с	3/5-60
150	То же, передачи поочередно над собой – в боковую	5/5-40

	стену и т.д., к-во/с	
151	Двумя мячами. Передача над собой на высоту 4-5м, шаг в сторону – передача другого мяча, к-во/с	4/3-25
152	Три игрока у сетки выполняют передачу над собой, связующий быстро перемещается в указанную зону и передачей сверху (сверху в прыжке) направляет мяч на удар и т.д., к-во/с	10/5-45
153	То же, но передача сверху в прыжке одной рукой, к-во/с	10/4-40
154	То же, но после каждой передачи страховка нападения (имитация приема снизу в падении), к-во/с	6/6-45
155	То же, по сигналу меняется траектория и направление передач, к-во/с	6/6-40
156	В тройках. Поочередные передачи на удар из различных точек площадки от набрасывания партнером, находящимся в глубине площадки, к-во/с	6/3-60
157	То же, но передающий рукой у сетки. Передача сверху в прыжке, одной рукой после предварительной имитации блока на краю сетки, к-во/с	10/3-40
158	То же, но мячи от партнеров по средней траектории «уходят» на противоположную сторону, к-во/с	10/3-40
159	Быстрые перемещения из глубины площадки к сетке с последующей передачей мяча в зависимости от сигнала, действий блокирующих. Мяч на выходящего выполняется первой передачей, к-во/с	12/3-50
160	То же, но с двумя нападающими против одного блокирующего, к-во/с	5/4-40
161	То же, но удар (обман) с первой передачи, после имитации передачи в прыжке, к-во/с	8/3-30
162	То же, но против группового блока в усложненных условиях, после различной траектории первой передачи, к-во/с	8/3-40
163	То же, но в игре 3х3, 4х4. (Тай-брейк до 10-12 очков), к-	2-3

	во/партий	
Блок ТЗ для совершенствования навыков приема мяча снизу		
164	В парах. Многократная доигровка мяча после перемещения, к-во/с	10/4-60
165	То же, но после одного двух элементов акробатики, к-во/с	4/3-25
166	То же, но после отскока мяча от пола и 4-х (и более) элементов акробатики, к-во/с	4/3-20
167	Верхняя передача над собой – прием снизу – направить мяч партнеру и принять близкий от него мяч (страховка удара) снизу, в падении, к-во/с	4/5-35
168	Игра 1х2. Прием мяча снизу после скидки от партнера, с последующим переключением к защитным действиям от атаки из глубины (собственного набрасывания), к-во/с	12/5-80
169	То же, но с последующим переключением к страховке нападения (удар в блок, упр.3х2), к-во/сер	8/3-40
170	Игра 1х2. Прием подачи от двух игроков. Подачи в известных границах, разнохарактерные, направленные в сторону от принимающего, к-во/сер	14-16/1-2
171	То же, но с активной установкой: принять без ошибки 4-5 раз подряд, не допустить спада (серии собственных ошибок), и т.д., к-во/сер	15-17/5-6
172	То же, но игра 2х2. После приема подач защитные действия от своего связующего – «Обман» в первую линию, к-во/сер	4/10-12
173	ИП принимающего 3-5м от стены. Игрок с мячом из-за его спины сильным ударом направляет мяч в стену. Принимающий должен отбить мяч вверх, оставив его в игре. Способ приема в зависимости от ситуации, к-во/сер	8-10/2-3
174	В парах. Первый игрок от сетки сильным броском (ударом) направляет мяч в верхнюю часть туловища, голову принимающего, который принимает мяч кулаком одной рукой (двумя), в зависимости от ситуации,	2/8-10

	оставляя его в игре, к-во/сер	
Блок ТЗ для совершенствования навыков подачи мяча.		
Верхняя прямая.		
175	Наложение кисти на мяч, установленный в держателе, к-во	8-10
176	Подбрасывание мяча вверх с последующим наложением кисти на мяч, к-во/сер	10-12/1-2
177	То же, с последующим ударным движением, к-во	10-12
178	Подачи мяча на точность через сетку, к-во/сер	10-12/2-3
179	Подачи на силу в пределах площадки, к-во/сер	12-14/2-3
180	То же, но чередование подач на силу и точность, к-во/сер	12-14/1-2
181	Соревнование на большее количество подач на точность и силу без ошибки, к-во/сер	10-12/1-2
182	Подачи на силу, точность после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков и др, к-во/с	6/3-25
183	Подбросить мяч, выполнить разбег (2-3 шага), прыжок вверх с последующим наложением кисти на мяч, к-во	10-12
184	То же, но с последующим ударным движением по мячу в максимально верхней точке, к-во/сер	10-12/2-3
185	То же, но после отскока мяча от пола, к-во/сер	10-12/1-2
186	Подача мяча на точность. Акцент на наложение руки на мяч и место отталкивания, к-во/сер	8-10/1-2
187	Подача мяча на силу, к-во/сер	10-12/2-3
188	Чередование подач на силу и точность, к-во/сер	10-12/1-2
189	Соревнование на большее число подач на силу, к-во/сер	10-12/2
Нападение.		
190	В парах поочередно нападающий удар пол-стена, сер/к-во	2/20-40

191	То же, но удар в прыжке (передача на удар), сер/к-во	2/25-30
192	Атака с собственного набрасывания из различных зон и в различных направлениях, сер/к-во	2/25-30
193	Нападающий удар с длинных передач: из зоны 4 с передачи из зоны 2(глубины), из зоны 2 с передачей из зоны 4 (глубины), к-во/сер	8-10/2-3
194	Нападение с укороченных передач из зоны 3 (2), сер/к-во	2/15-20
195	В парах двумя мячами. Нападение с собственной передачи с удаленных от сетки мячей, с последующим переключением к удару близких (укороченных) к сетке мячей с передачи партнера, к-во/сер	15-20/1-2
196	Атака с передачи партнера с переводом туловища влево и вправо в различных направлениях, к-во/сер	15-20/2-3
197	То же, но с полетом в фазе удара вправо, влево, вдоль сетки, сер/к-во	4/15-20
198	То же, но против одиночного и группового блоков, сер/к-во	4/15-20
199	Нападающий удар по блоку с собственного набрасывания, сер/к-во	4/15-20
200	То же, но с передачи партнера после предварительной имитации блокирования, перемещения, передач и т.д., к-во/сер	15-20/4-5
201	Нападающий удар с первой передачи и откидки, сер/к-во	3/8-10
202	То же, но против одиночного и группового блоков, сер/к-во	4/14-16
203	Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блока, сер/к-во	4/14-16
204	Нападающий удар или обман, в зависимости от блока, сер/к-во	3/8-10
Блок ТЗ для совершенствования навыков блокирования		
205	Игрок у сетки в зоне 3. По сигналу с противоположной	2/15-20

	стороны поточно из зон 2 и 4 (с собственной передачи) соперники выполняют нападающие удары в известном направлении, сер/к-во	
206	То же, но после предварительной имитации блока в зоне 3, к-во/с	2/3-30
207	То же, после самостраховки (имитация приема снизу в падении), к-во/с	5/4-20
208	Игра 1х3. Блокирующий у сетки руки вверх. На другой сторонеб нападающие в зоне 3 и 4, связующий у сетки. Блокирование ударов с низких, скоростных передач – очередность ударов неизвестна, к-во/сер	10-12/2-3
209	То же, но нападающие перемещаются в соседние зоны, к-во/сер	10-12/3-4
210	То же, но блокирование групповое, к-во/сер	10-12/4-5
211	Трое блокирующих у сетки. На другой стороне нападающие в глубине площадки в зоне 1 и 5. Организация группового блокирования на краях сетки. НУ с собственного набрасывания с разных по высоте и темпу передач, сер/к-во.	4/10-12
212	То же, но переключение от блокирования НУ, с далеких от сетки передач к блокированию близких и наоборот, к-во/с	10/5-30
213	Блокирующий с мячом у сетки. На другой стороне игроки в районе трехметровой. Блокирующий передачей (броском) направляет мяч на противоположную сторону на удар в зону 2 и имитирует одиночный блок в 4, после чего осуществляет повторное блокирование в зоне 3 – НУ с откидки , сер/к-во	2/10-12
214	Трое блокирующих у сетки. На другой стороне нападающие с мячами в зоне 4 и глубине зоны 2, связующий у сетки зоны 2. Блокирование (групповое) удара из зоны 4 с повторным блокированием НУ из глубины, к-во/с	15/3-40
215	То же, но очередность ударов неизвестна, к-во/с	15/3-30

4. Интегральная подготовка.

Система тренировочных заданий (ИП)

Блок ТЗ по интегральной подготовке		
216	Бег с набивным мячом. По сигналу подбрасывание мяча, ускорение 3-5м, остановка скачком, ловля, имитация приема сверху, к-во/с	8/3-40
217	То же, но с учетом тактических взаимодействий, характера перемещений при переключении от защиты к нападению, к-во/с	10/3-40
218	Игра 1х1. Игроки с мячами на лицевых. По сигналу одновременно броски мячей с 2-3 шагов через сетку по высокой траектории в переднюю линию, ускорение, прием снизу (снизу в падении), к-во	8-10
219	То же, но малыми мячами с места подачи. Броски мяча (имитируя подачу в прыжке) с боковой в зоне 2 или лицевой зоне 6, к-во/сер	6-8/1-2
220	То же, но в различных направлениях и после различных упражнений (прыжков, ускорений, кувырков и тд), к-во/с	6/3-30
221	На одной стороне в глубине площадки занимающиеся выполняют передачу над собой. На противоположной соперник имитирует нападающий удар. По сигналу первой передачей сверху (снизу) направляет мяч на удар второму и принимает мяч в защите, к-во/с	6/3-40
222	То же, но после удара (обмана) нападающий перебегает под сеткой для передач на удар, к-во/с	6/3-40
223	На одной стороне игрок в зоне подачи с мячом, блокирующий в зоне 4 (2). На другой- нападающий в зоне 2 (94) с мячом и принимающий, в глубине площадки. Прием подачи с последующим переключением к страховке нападения. Удар со своего набрасывания в блок, к-во/сер	8-10/1-2
224	То же, после приема, защита от своего пасующего и тд,	8-10/1-2

	к-во/сер	
225	То же, но по окончании задания доигровка сложного мяча (от броска подающего, тренера) с последующей атакой из глубины, к-во/сер	8-10/1-2
226	На одной стороне нападающий с мячом в зоне 4. На другой –нападающий в глубине зоны 2, блокирующий в зоне 2. По сигналу удар (обман) против одиночного блока, после отскока мяча от пола с последующим переключением к защите и далее к нападению (накатом) в известном направлении. Связующий перемещается под сеткой, к-во	8-10
227	Нападение с мячом в зоне 3 и глубине. Их соперники на противоположной стороне на блоке (в зонах 3 и 4). Организация защитных действий в зависимости от зоны атаки (направление ударов известно). При атаке из глубины блок одиночный, второй игрок в поле, к-во/сер	6-8/2-3
228	Игра 2х2 четырьмя мячами. Нападающие с мячами каждый на своей стороне. По сигналу один из них осуществляет удар с собственного набрасывания, его партнер имитирует страховку нападения. После чего следуют подобные действия с другой стороны, нападающий переключается к блокированию. Затем атаку против одиночного блока производит страхующий блок и далее следует атака с другой стороны уже против группового блока, к-во/сер	6-8/2-3
229	Игра 4х3. Многократные действия в защите (3 атаки соперника) с последующим переключением к нападению: из зон 2,4 и глубины (зоны2) накатом в известном направлении, к-во/сер	8-10/1-2
230	Команды в расстановках. Тренер с мячом около стойки. Он набрасывает мяч через сетку одной или другой команде. Игроки той команды на чью сторону послан мяч, организуют нападение, противник защищается, к-во/с	8/5-60
231	Игра 4х4 двумя мячами одновременно. Одновременная организация удара из зоны 4 в зону 1(5) и тд. Акцент на	10-12/1-2

	защитные действия, к-во/сер	
232	Тай-брейк до 10 очков (4х4). Выигравшая команда остается втроем, вдвоем. к-во партий	3-5
233	Игра 3х3 (4х4) с выбыванием до 10 очков (тай-брейк). К-во партий	5-6

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Планирование тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки – творческий процесс, раскрывающий потенциал тренера, отражающий его собственный стиль, основанный на личном опыте и накопленных знаниях. Именно поэтому с течением времени появляется большое количество вариантов планирования, сочетаний его компонентов.

В процессе планирования тренировочной работы рекомендуется придерживаться определенных особенностей, позволяющих систематизировать профессиональный опыт тренера.

Среди структурных компонентов планирования выделяют:

- календарный план-график спортивной подготовки;
- годовой план спортивной подготовки;
- план мезоцикла спортивной подготовки;
- план микроцикла спортивной подготовки

Цели, задачи, продолжительность спортивной подготовки, соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки и другие компоненты перспективного планирования подготовки волейболистов определены Федеральным стандартом спортивной подготовки. Опираясь на задачи каждого этапа многолетней подготовки юных волейболистов, дальнейшие действия сводятся к их конкретизации в рамках текущего планирования (на год спортивной подготовки), которое представляется в виде календарного плана-графика и годового плана спортивной подготовки.

При разработке календарного плана-графика необходимо придерживаться определенной последовательности действий.

**Последовательность действий при составлении календарного
тренировочного плана-графика спортивной подготовки.**

№ п/п	Действие	Примечание
1	Определение соревнований, их вида и сроков проведения.	Планируемые показатели соревновательной деятельности, а также задачи каждого вида соревнований изложены в нормативной части Типовой программы. Также, важно учитывать требования Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) по виду спорта «волейбол».
2	Определение сроков и длительности периодов спортивной подготовки	При выполнении данного действия необходимо опираться на даты и количество основных соревнований.
3	Определение сроков и длительности этапов подготовительного периода годичного цикла спортивной подготовки.	При определении сроков и продолжительности этапов подготовительного периода годичного цикла спортивной подготовки важно учитывать в совокупности поставленные задачи, сроки их решения и имеющиеся ресурсы.
4	Планирование тренировочных сборов.	Должны быть определены задачи, сроки и места проведения тренировочных сборов.
5	Планирование медицинских обследований.	Должны быть определены задачи и сроки проведения медицинских обследований.
6	Примерное распределение в годичном цикле объемов тренировочной работы (в часах) по видам подготовки.	Ориентируясь на нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, а также на показатели примерного соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки и примерного тренировочного плана на 52 недели

		тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов с учетом режимов тренировочной работы.
7	Корректировка распределения в годичном цикле объёмов тренировочной работы (в часах) по видам подготовки.	Проводится после составления годового плана спортивной подготовки.

1. Определение соревнований, их вида и сроков проведения. На данном этапе необходимо, ориентируясь на планируемые показатели соревновательной деятельности, определить даты и количество основных соревнований, далее-отборочных и контрольных исходя из задач этапа многолетней подготовки юных волейболистов.

2. Определение сроков и длительности периодов спортивной подготовки. Опираясь на информацию из пункта 1 определить сроки и продолжительность соревновательного, подготовительного и переходного периодов подготовки, необходимую для решения задач данных периодов.

В подготовительном периоде закладывается функциональная база, необходимая для выполнения больших объемов специальной работы, направленной на непосредственную подготовку двигательной и вегетативной сфер организма к эффективной соревновательной деятельности, совершенствуются двигательные навыки, развиваются физические качества, осуществляется тактическая и психическая подготовка.

Основными задачами соревновательного периода являются сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня физической, функциональной и технико-тактической подготовленности игроков и, возможно, более полное использование их соревновательной деятельности.

В отличие от подготовительного периода соревновательный не имеет единой внутренней структуры. Она зависит от числа соревнований, проводимых в периоде, и от принципов построения календаря игр.

Задачами переходного периода являются полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности волейболиста к началу нового сезона. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление.

3. Определение сроков и длительности этапов подготовительного периода годичного цикла спортивной подготовки. Определив продолжительность подготовительного периода спортивной подготовки необходимо установить сроки и длительность его этапов.

Основные задачи общеподготовительного этапа (ОПЭ) – повышение уровня общей физической подготовленности волейболистов, увеличение возможностей основных функциональных систем их организма, разносторонняя техническая подготовка.

Частными задачами ОПЭ являются:

- повышение функциональных возможностей организма волейболистов, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение уровня обменных процессов и на этой основе повышение уровня общей выносливости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- стимулирование восстановительных процессов;
- улучшение психологической подготовленности;
- восстановление и совершенствование навыков при выполнении основных технических приемов.

Тренировка на специально подготовительном этапе (СПЭ) призвана обеспечить высокую готовность команды к предстоящим соревнованиям за счет увеличения доли специально-подготовительных упражнений, выполнения технических приемов и их элементов. Значительно повышаются

по интенсивности тренировочные нагрузки, содержание тренировки предусматривает воспитание специальных физических качеств на базе общей физической подготовки. Большое внимание уделяется совершенствованию техники. В дальнейшем подготовка на данном этапе постепенно приобретает интегральный характер.

Предсоревновательный этап (ПСЭ). Основная задача-моделирование соревновательного режима.

Частными задачами ПСЭ являются:

- совершенствование техники игры и индивидуальной тактики;
- совершенствование групповых и командных взаимодействий в защите и нападении, в игровых расстановках и с заменами;
- совершенствование скоростно-силовых качеств и игровой выносливости;
- достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды (интегральная и соревновательная подготовки);
- теоретическая подготовка.

4. Планирование тренировочных сборов. На этапе составления календарного плана-графика спортивной подготовки достаточно определить степень необходимости проведения тренировочного сбора в том или ином периоде годичного цикла. При наличии необходимости и ресурсов для проведения тренировочных сборов определить их вид и сроки проведения, ориентируясь на информацию, изложенную разделе «Перечень тренировочных мероприятий» Типовой программы.

5. Планирование медицинских обследований. Определить сроки проведения медицинских обследований (или углубленных медицинских обследований, возможно, с организацией тренировочного сбора для комплексного медицинского обследования). Время, планируемое на проведение медицинских обследований, указывается в строке

восстановительные мероприятия календарного тренировочного плана графика.

6. Примерное распределение в годичном цикле объёмов тренировочной работы (в часах) по видам подготовки. Далее, опираясь на нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, а также на показатели примерного соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки и примерного тренировочного плана на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов.

7. С учетом режимов тренировочной работы необходимо примерно распределить объемы затрачиваемого времени по видам подготовки на каждый месяц. Далее переходим к конкретизации планирования в виде годового плана спортивной подготовки.

8. Корректировка распределения в годичном цикле объёмов тренировочной работы (в часах) по видам подготовки. После окончательной корректировки объемов тренировочной нагрузки в годовом тренировочном плане спортивной подготовки необходимо вернуться к календарному плану графику и скорректировать распределение объемов тренировочной работы (в часах) по видам подготовки.

Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Рекомендуется организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществлять непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении методических рекомендаций по проведению научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва» от 27 августа 2020 года № 648 целью научно-методического обеспечения является получение объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне их общей, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе применения современных научных технологий и выработка предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Организацию научно-методического обеспечения рекомендуется осуществлять в соответствии с программой научно-методического обеспечения (Программа НМО) лиц, проходящих спортивную подготовку. Особенности Программы НМО изложены в методических рекомендациях по проведению научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва.

15. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (волейбол)

Примерный учебный план – график спортивной подготовки построения нагрузок в годичном цикле на этапе начальной подготовки первого года обучения (НП-1)

[illegible]

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта						+						
2	ОФП	62	5	6	5	6	6	6	6	6	5	6	5
3	СФП	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	49	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4
5	Тактическая подготовка	18	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2
6	Интегральная подготовка	37	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	4
7	Участие в соревнованиях	12			2	2		2	2		2	2	
8	Восстановительные мероприятия	2						1		1			
9	Итоговая и промежуточная аттестация	4								1	2		1
10	Психологическая подготовка	3			1			1		1			
	Итого часов на 52 недели	209	18	19	18	19	18	20	19	19	20	20	19
	Самостоятельная работа 4недели	18											18
	Всего часов:	234	19	20	19	20	18	20	20	19	20	20	19

	Период тренировок:	Всего												
	Месяцы:	12	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
	Количество занятий:	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Средства тренировки:													
1	ОФП	62	5	6	5	6	6	6	6	6	5	6		5
2	СФП	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
3	Техническая подготовка	49	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5		4
	Техника нападения	25	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3		2
	Техника защиты	24	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2		2
4	Тактическая подготовка	18	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2		2
	Тактика нападения	9	1	1		1	1	1	1		1	1		1
	Тактика защиты	9	1	1	1	1		1	1	1		1		1
5	Участие в соревнованиях (час)	12			2	2		2	2		2	2		
6	Интегральная подготовка	37	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3		4
7	Восстановительные мероприятия	2						1		1				
8	Итоговая и промежуточная аттестация	4								1	2			1
9	Самостоятельная работа	18											18	
	ОБЩИЙ ОБЪЕМ	224	18	19	17	19	18	19	19	18	20	20	18	19

[illegible]

	Правила вида спорта					+	+	+	+	+	+			
2	ОФП	108	7	10	10	9	10	11	10	10	10	9		12
3	СФП	64	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5		6
4	Техническая подготовка	120	12	12	10	12	9	12	11	12	10	10		10
5	Тактическая подготовка	80	8	7	8	7	8	7	8	7	7	7		6
6	Интегральная подготовка	60	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5		5
7	Участие в соревнованиях	14	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1		
8	Восстановительные мероприятия	8										3	3	2
9	Итоговая и промежуточная аттестация	6	3								3			
10	Инструкторская и судейская практика	2				1	1							
11	Психологическая подготовка	8		1	1					2	1	2		1
	Итого часов на 52 недели	470	43	43	42	43	42	43	42	43	42	42	3	42
	Самостоятельная работа 4недели	40											40	
	Всего часов:	520	43	44	43	44	43	44	43	44	43	43	43	43

16. ПРИМЕРНЫЙ ОБЪЕМ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

	Период тренировки:	Всего												
	Месяцы:	12	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
	Количество занятий:	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Средства тренировки:													
1	ОФП	108	7	10	10	9	10	11	10	10	10	9		12
2	СФП	64	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5		6
3	Техническая подготовка	120	12	12	10	12	9	12	11	12	10	10		10
	Техника нападения	60	6	6	5	6	5	6	5	6	5	5		5
	Техника защиты	60	6	6	5	6	4	6	6	6	5	5		5
4	Тактическая подготовка	80	8	7	8	7	8	7	8	7	7	7		6
	Тактика нападения	40	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3		3
	Тактика защиты	40	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4		3
5	Участие в соревнованиях (час)	14	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1		
6	Интегральная подготовка	60	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5		5
7	Восстановительные мероприятия	8										3	3	2
8	Итоговая и промежуточная аттестация	6	3								3			
9	Самостоятельная работа	40											40	
	ОБЩИЙ ОБЪЕМ	502	43	43	42	43	42	43	42	43	42	42	43	42

Примерный учебный план – график спортивной подготовки построения нагрузок в годичном цикле на тренировочном этапе третьего, четвертого и пятого года обучения (УТ-3,4,5)

№ п/п	Содержание	Часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	1. Тактическая, теоретическая, психологическая:	14	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1		1
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		+											
	История возникновения олимпийского движения			+										
	Режим дня и питание обучающихся				+									
	Физиологические основы физической культуры					+								
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося						+							
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта										+			
	Психологическая подготовка		+	+	+	+	+	+	+	+				

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта					+	+	+	+	+	+			
	Правила вида спорта					+	+	+	+	+	+			
2	ОФП	141	13	13	13	13	13	13	13	13	12	13		12
3	СФП	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10
4	Техническая подготовка	208	19	19	19	19	18	19	19	19	19	19		19
5	Тактическая подготовка	143	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		13
6	Интегральная подготовка	102	6	11	9	10	9	9	9	11	7	12		9
7	Участие в соревнованиях	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
8	Восстановительные мероприятия	10											5	5
9	Итоговая и промежуточная аттестация	8	4								4			
10	Инструкторская и судейская практика	4			1	1	1	1						
11	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Итого часов на 52 недели	754	68	69	68	69	67	68	67	69	68	68	5	68
	Самостоятельная работа 4 недели	64											64	
	Всего часов:	832	69	70	69	70	69	70	69	70	69	69	69	69

ПРИМЕРНЫЙ ОБЪЁМ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

	Период тренировки:	Всего												
	Месяцы:	12	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
	Количество занятий:	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Средства тренировки:													
1	ОФП	141	13	13	13	13	13	13	13	13	12	13		12
2	СФП	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10
3	Техническая подготовка	208	19	19	19	19	18	19	19	19	19	19		19
	Техника нападения	104	10	9	10	9	9	10	9	10	9	10		10
	Техника защиты	104	9	10	9	10	9	9	10	9	10	9		9
4	Тактическая подготовка	143	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		13
	Тактика нападения	72	7	7	6	7	6	7	6	7	6	7		6
	Тактика защиты	71	6	6	7	6	7	6	7	6	7	6		7
5	Участие в соревнованиях (час)	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
6	Интегральная подготовка	102	6	11	9	10	9	9	9	11	7	12		9
7	Восстановительные мероприятия	10											5	5
8	Итоговая и промежуточная аттестация	8	4								4			
9	Самостоятельная работа	64											64	
	ОБЩИЙ ОБЪЁМ	808	67	68	67	68	66	67	66	68	67	67	69	68

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «волейбол» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Характеристика вида спорта «волейбол» и его отличительные особенности

Волейбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. У команды есть три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке).

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

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

В игре на игровой площадке размером 18х9 м всегда участвуют 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25; и т.д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры, чтобы ее многогранность была доступна каждому. Так, на этапе начальной подготовки с целью формирования интереса и осознанного отношения к спортивной подготовке в волейболе целесообразно проводить соревнования по волейболу по упрощенным правилам. При упрощении правил волейбола эффективны следующие изменения:

- уменьшение высоты сетки;
- использование облегченных мячей;
- уменьшение размеров игровой площадки;
- увеличение количества замен;
- упрощение процедуры замены;
- уменьшение продолжительности партий и игры в целом;
- приближение зоны подачи к сетке и т. п.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Всеми участниками образовательного процесса соблюдаются общие требования безопасности:

1. К тренировочным занятиям по избранному виду спорта волейбол допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр (имеется разрешение врача заниматься избранным видом спорта) и инструктаж по технике безопасности.

2. Тренировочные занятия проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей требованиям при занятиях избранным видом спорта.

3. При проведении занятий соблюдаются правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4. В наличии имеется медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочных занятий до повторного прохождения инструктажа по технике безопасности, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, тренировочное занятие прекращается и об этом сообщается тренеру-преподавателю, или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

3. При получении обучающимся травмы, немедленно сообщается о происшедшем тренеру-преподавателю и администрации Учреждения, при необходимости оказывается первая доврачебная помощь пострадавшему.

4. При возникновении пожара в спортивном зале (стадионе) тренировочное занятие немедленно прекращается, обучающиеся организованно, под руководством тренера-преподавателя, покидают место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Обучающиеся под руководством тренера-преподавателя убирают оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.

2. Организованно покидают место проведения занятий.

3. Обучающиеся переодеваются: снимают спортивную одежду и спортивную обувь и принимают душ или моют лицо и руки с мылом.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по лыжным гонкам необходимы следующие условия:

- наличие тренажерного зала: грифы для штанги, обрезиненные диски разновесы, маты гимнастические (г. Тавда, ул. Ломоносова 1, 9 Января 23а);
- наличие раздевалок, душевых (г. Тавда ул. Ломоносова 1, 9 Января 23а);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;

- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского контроля.

Обеспечение

**оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для осуществления спортивной подготовки.**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Корзина для мячей	штук	2
4.	Мяч волейбольный	штук	30
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	14
6.	Мяч теннисный	штук	14
7.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
8.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
9.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
10.	Скакалка гимнастическая	штук	14
11.	Скамейка гимнастическая	штук	4
12.	Стойки	комплект	1
13.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
14.	Табло перекидное	штук	1
15.	Секундомер	штук	1
16.	Маты гимнастические	штук	4
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Доска тактическая	штук	1
39.	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/ п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Тренировочн ый этап (этап спортивной специализаци и)		
				колич ество	срок эксплу атации (лет)	колич ество	срок эксплу атации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-
5.	Наколенники	пара	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
8.	Фиксатор коленного сустава	комплект	на занимающегося	-	-	1	1

	(наколенник)		ся				
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
10.	Футболка	штук	на занимающегося	1	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на занимающегося	1	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на занимающегося	1	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

Образовательная организация укомплектована кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определенных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта волейбол: 3 тренера - преподавателя имеют высшее образование физкультурно - спортивной направленности, 1 тренер - преподаватель среднего специального образования физкультурно - спортивной направленности;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации 1 тренер преподаватель имеет ВКК, 3 - 1 КК.

-непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. Педагогические работники проходят курсы повышения квалификации раз в три года, в соответствии с планом повышения квалификации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы:

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических инс- М., 1981. - 152 с.
10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное титутов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.
11. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
13. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.

14. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
15. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
16. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
17. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
19. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.
20. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеофильмы (Этапы Кубков мира по волейболу, Олимпийские игры, мастер-классы ведущих волейболистов и др.)

Перечень интернет- ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Федерация волейбола России (<https://www.volley.ru/>)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402747

Владелец Буторин Сергей Геннадьевич

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026