

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа» Аксубаевского муниципального района  
Республики Татарстан

Рассмотрено и одобрено  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №8 от 05.04.2023г.

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО «СШ»  
Аксубаевского МР РТ  
Н.И. Хисматов  
Приказ №28 от 05.04.2023г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00CFCFDF18E5B485E9F201579BEB6B4CA9

Владелец: Хисматов Нияз Ильясович

Действителен с 13.04.2023 до 06.07.2024

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

пгт. Аксубаево,  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| I. Общие положения.....   | 2  |
| 2. Цель программы.....  | 2  |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....                | 3  |
| 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....   | 3  |
| 4. Объем Программы.....   | 3  |
| 5. Виды (формы) обучения.....   | 4  |
| 6. Годовой учебно-тренировочный план.....   | 6  |
| 7. Календарный план воспитательной работы.....  | 8  |
| 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....              | 10 |
| 9. Планы инструкторской и судейской практики.....   | 11 |
| 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....   | 13 |
| III. Система контроля.....  | 15 |
| 11. Требования к результатам прохождения Программы.....   | 15 |
| 12. Оценка результатов освоения Программы.....  | 17 |
| 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....     | 17 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....                                     | 21 |
| 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки..... | 28 |
| 15. Учебно-тематический план.....   | 32 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....           | 36 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....            | 37 |
| 17. Материально-технические условия реализации Программы.....   | 37 |
| 18. Кадровые условия реализации Программы.....  | 42 |
| 19. Информационно-методические условия реализации Программы...  | 43 |

## **I. Общие положения**

1. 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 от 15.11.2022г. № 987<sup>1</sup> (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

2. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

3. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный №71474).

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица №1

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| <b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>               |  |  |                         |
| Этап начальной подготовки                                 | 3  | 8  | 14                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5  | 11   | 12                      |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не устанавливается                                 | 14   | 6                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не устанавливается                                 | 15   | 6                       |

### 5. Объем Программы

Таблица №2

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 10-12   | 12-18          | 18-24   | 24-32                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 520-624   | 624-936        | 936-1248                                      | 1248-1664                           |

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

- **учебно-тренировочные занятия:** групповые, работа по индивидуальным планам, смешанные.

- **учебно-тренировочные мероприятия**

Таблица №3

| № п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|--|---|--|---|---|-------------------------------------|
|  |   | Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |   |  |   |   |                                     |
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -  | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -  | 14  | 18  | 21                                  |
| 1.3.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -  | 14  | 18  | 18                                  |
| 1.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -  | 14  | 14  | 14                                  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |   |  |   |   |                                     |
| 2.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -  | 14  | 18  | 18                                  |
| 2.2.   | Восстановительные мероприятия   | -  | -   | До 10 суток                                   |                                     |
| 2.3.   | Мероприятия для комплексного медицинского   | -  | -   | До 3 суток, но не более 2 раз в год           |                                     |

|      |  |   |             |   |
|------|--|---|-------------|---|
|      | обследования   |   |             |   |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | -           | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | -   | До 60 суток |   |

**- спортивные соревнования.**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Объем соревновательной деятельности**

Таблица №4

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

## 7. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Волейбол»

Таблица №5

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы подготовки   |            |  |                |   |                                     |
|------------------------------|--|---|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                              |  | Этап начальной подготовки   |            | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              |  | До года   | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |                                     |
|                              |  | Недельная нагрузка в часах  |            |  |                |   |                                     |
|                              |  | 4,5-6   | 6-8        | 10-12  | 12-18          | 18-24   | 24-32                               |
|                              |  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |  |                |   |                                     |
|                              |  | 2   | 2          | 3  | 3              | 4   | 4                                   |
|                              |  | Наполняемость групп (человек)   |            |  |                |   |                                     |
|                              |  | 14  | 12         |  | 6              |   | 6                                   |
| 1.                           | Общая физическая подготовка  | 28-30   | 27-29      | 18-24  | 15-20          | 8-10  | 7-9                                 |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка  | 11-13   | 12-14      | 13-15  | 14-16          | 21-23   | 19-21                               |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях   | -   | -          | 5-14   | 5-15           | 5-15  | 5-17                                |
| 4.                           | Техническая подготовка   | 22-24   | 23-25      | 23-27  | 23-28          | 23-28   | 20-28                               |
| 5.                           | Тактическая подготовка<br>Теоретическая подготовка<br>Психологическая подготовка                   | 12-16   | 15-20      | 18-25  | 18-30          | 20-32   | 20-34                               |
| 6.                           | Инструкторская практика<br>Судейская практика  | -   | -          | 1-3  | 1-4            | 1-4   | 1-4                                 |
| 7.                           | Интегральная подготовка  | 17-19   | 15-17      | 10-14  | 10-15          | 10-15   | 10-17                               |
| 8.                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия<br>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1-3   | 1-3        | 1-4  | 2-4            | 4-6   | 5-10                                |
| Общее количество часов в год |  | 234-312   | 312-416    | 520-624  | 624-936        | 936-1248                                      | 1248-1664                           |

## 8. Календарный план воспитательной работы

Таблица №6

| № п/п | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>  |   |                  |
| 1.1.  | Судейская практика  | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе.                                | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.  | В течение года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима   | В течение года   |

|      |   |   |                |
|------|---|---|----------------|
|      |   | 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).  |                |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |   |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | 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 |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.   | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |   |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение кругозора юных спортсменов. | В течение года |

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

Таблица №7

| Этап спортивной подготовки  | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения                                   | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|---|---|--|---|
| Этап начальной подготовки   | Информирование спортсменов о запрещенных веществах.<br>Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами.<br>Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья. | В соответствии с графиком теоретической подготовки | Использование материалов с сайтов Российского антидопингового агентства «РУСАДА», Олимпийского комитета России. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | Онлайн обучение на сайте РУСАДА<br>Контроль знаний антидопинговых правил.<br>Формирование критического отношения к допингу.   | В соответствии с графиком теоретической подготовки | Использование материалов с сайтов Российского антидопингового агентства «РУСАДА», Олимпийского комитета России. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА<br>Контроль знаний антидопинговых правил.<br>Формирование критического отношения к допингу.   | В соответствии с графиком теоретической подготовки | Использование материалов с сайта Российского антидопингового агентства «РУСАДА», Олимпийского комитета России.  |

## 10. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составлять конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по волейболу.
- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.
- Выпускник Спортивной школы должен получить звания «Судья по спорту».

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в  
таблице №8

| Этап спортивной подготовки  | Мероприятия                    | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|---|--------------------------------|------------------|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | <b>Инструкторская практика</b> |                  |   |
|   | Теоретические занятия          | В течение года   | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия  |
|   | Практические занятия           | В течение года   | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.  |
|   | <b>Судейская практика</b>      |                  |   |
|   | Теоретические занятия          | В течение года   | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы.   |
|   | Практические занятия           | В течение года   | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на УТЗ с последующим участием в судействе соревнований организации и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | <b>Инструкторская практика</b> |                  |   |
|   | Теоретические занятия          | В течение года   | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия.  |
|   | Практические занятия           | В течение года   | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.  |
|   | <b>Судейская практика</b>      |                  |   |
|   | Теоретические занятия          | В течение года   | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы.   |
|   | Практические занятия           | В течение года   | Обучающимся необходимо участвовать в судействе соревнований организаций и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».     |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства восстановления наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

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

Медико-биологические средства восстановления:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения  
восстановительных средств

Таблица №9

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

### III. Система контроля

12. 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:

12.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и

питания;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

13. 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.

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

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

Таблица №10

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |           |
|--|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|-----------|
|  |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки и |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>       |   |                   |                           |         |                              |           |
| 1.1.   | Бег на 30 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |           |
|  |   |                   | 6,9                       | 7,1     | 6,2                          | 6,4       |
| 1.2.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |         | не более                     |           |
|  |   |                   | 110                       | 105     | 130                          | 120       |
| 1.3.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |           |
|  |   |                   | 7                         | 4       | 10                           | 5         |
| 1.4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         | не менее                     |           |
|  |   |                   | +1                        | +3      | +2                           | +3        |
|  |   |                   | 130                       | 120     | 140                          | 130       |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b> |   |                   |                           |         |                              |           |
| 2.1.   | Челночный бег 5х6 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |           |
|  |   |                   | 12,0                      | 12,5    | 11,5                         | 12,0      |
| 2.2.   | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя                     | м                 | не менее                  |         | не менее                     |           |
|  |   |                   | 8                         | 6       | 10                           | 8         |
| 2.3.   | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами                    | см                | не менее                  |         | не менее                     |           |
|  |   |                   | 36                        | 30      | 40                           | 35        |
|  |   |                   | 26                        | 20      | 30                           | 25        |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для  
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной  
специализации) по виду спорта «волейбол»**

Таблица №11

| №<br>п/п   | Упражнения   | Единица<br>измерения   | Норматив |         |
|--|--|--|----------|---------|
|  |  |  | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>  |  |  |          |         |
| 1.1.   | Бег на 60 м  | с  | не более |         |
|  |  |  | 10,4     | 10,9    |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание<br>рук<br>в упоре лежа на полу                                 | количество раз   | не менее |         |
|  |  |  | 18       | 9       |
| 1.3.   | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см   | не менее |         |
|  |  |  | +5       | +6      |
| 1.4.   | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                       | см   | не менее |         |
|  |  |  | 160      | 145     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины<br/>«волейбол»</b> |  |  |          |         |
| 2.1.   | Челночный бег 5х6 м  | с  | не более |         |
|  |  |  | 11,5     | 12,0    |
| 2.2.   | Бросок мяча массой 1 кг<br>из-за головы двумя<br>руками, стоя                        | м  | не менее |         |
|  |  |  | 10       | 8       |
| 2.3.   | Прыжок в высоту<br>одновременным<br>отталкиванием двумя<br>ногами                    | см   | не менее |         |
|  |  |  | 40       | 35      |
|  |  |  | 32       | 25      |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>  |  |  |          |         |
| 3.1.   | Период обучения на<br>этапе спортивной<br>подготовки<br>(до трех лет)                | требования к уровню спортивной квалификации<br>не предъявляются  |          |         |
| 3.2.   | Период обучения на<br>этапе спортивной<br>подготовки<br>(свыше трех лет)             | спортивные разряды – «третий юношеский<br>спортивный разряд», «второй юношеский спортивный<br>разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;<br>спортивные разряды – «третий спортивный разряд»,<br>«второй спортивный разряд» |          |         |

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

Таблица №12

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив            |                      |
|--|---|-------------------|---------------------|----------------------|
|  |   |                   | мальчики/<br>юноши/ | девочки/<br>девушки/ |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>  |   |                   |                     |                      |
| 1.1.   | Бег на 60 м   | с                 | не более            |                      |
|  |   |                   | 8,2                 | 9,6                  |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее            |                      |
|  |   |                   | 30                  | 15                   |
| 1.3.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее            |                      |
|  |   |                   | 12                  | -                    |
| 1.4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее            |                      |
|  |   |                   | +11                 | +15                  |
| 1.5.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее            |                      |
|  |   |                   | 200                 | 180                  |
| 1.6.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее            |                      |
|  |   |                   | 45                  | 38                   |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b> |   |                   |                     |                      |
| 2.1.   | Челночный бег 5х6 м   | с                 | не более            |                      |
|  |   |                   | 11,0                | 11,5                 |
| 2.2.   | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя                     | м                 | не менее            |                      |
|  |   |                   | 16                  | 12                   |
| 2.3.   | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами                    | см                | не менее            |                      |
|  |   |                   | 45                  | 38                   |
|  |   |                   | 36                  | 30                   |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>  |   |                   |                     |                      |
| 3.1.   | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»                                |                   |                     |                      |

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

Таблица №13

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив                     |                                 |
|--|---|-------------------|------------------------------|---------------------------------|
|  |   |                   | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>  |   |                   |                              |                                 |
| 1.1.   | Бег на 60 м   | с                 | не более                     |                                 |
|  |   |                   | 8,2                          | 9,6                             |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                     |                                 |
|  |   |                   | 36                           | 15                              |
| 1.3.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее                     |                                 |
|  |   |                   | 12                           | 8                               |
| 1.4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                     |                                 |
|  |   |                   | +11                          | +15                             |
| 1.5.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                     |                                 |
|  |   |                   | 180                          | 165                             |
| 1.6.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее                     |                                 |
|  |   |                   | 46                           | 40                              |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b> |   |                   |                              |                                 |
| 2.1.   | Челночный бег 5х6 м   | с                 | не более                     |                                 |
|  |   |                   | 10,8                         | 11,0                            |
| 2.2.   | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя                     | м                 | не менее                     |                                 |
|  |   |                   | 18                           | 14                              |
| 2.3.   | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами                    | см                | не менее                     |                                 |
|  |   |                   | 50                           | 40                              |
|  |   |                   | 44                           | 36                              |
| <b>4. Уровень спортивной квалификации</b>  |   |                   |                              |                                 |
| 4.1.   | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                               |                   |                              |                                 |

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

##### **На этапе начальной подготовки 1-3 года обучения.**

##### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

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

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

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

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

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

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

##### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

##### **Техническая подготовка**

1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения. Стартовая стойка (ИП) – основная, низкая.

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

Действия с мячом:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;
- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений. Подача мяча.
- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.
- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

## 2. Техника защиты

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

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

Действия с мячом

Прием мяча:

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

Блокирование.

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

## Тактическая подготовка:

Тактика нападения

## Индивидуальные действия

### Действия без мяча

#### Выбор места:

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

#### Действия с мячом:

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

### Групповые действия

#### Взаимодействие игроков передней линии

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

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

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

### Командные действия

#### Система игры со второй передачи игроком передней линии:

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

### Тактика защиты

#### Индивидуальные действия.

#### Выбор места.

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

#### Действия с мячом:

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

#### Групповые действия.

#### Взаимодействие игроков внутри линии при приеме подач и передач.

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

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

Командные действия.

Прием подачи.

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

5. Интегральная подготовка.

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

### **Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочного этапа до двух лет обучения.**

#### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

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

#### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

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

## **Техническая подготовка.**

### **1. Техника нападения.**

Действия без мяча:

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

### **2. Передача мяча:**

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

### **3. Подача мяча:**

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

### **4. Нападающий удар:**

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

### **5. Техника защиты:**

Действия без мяча:

Перемещение и стойки:

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

Действия с мячом:

### **6. Прием мяча:**

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

#### 7. Блокирование:

- одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4.

Блокирование, стоя на гимнастической скамейке;

- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

### **Тактическая подготовка.**

#### 1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча:

Выбор места:

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

Действия с мячом:

#### 2. Передача мяча:

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

#### 3. Подача:

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

#### 4. Групповые действия:

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

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3;
- игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование);

- игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче для нападающего удара.

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

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

#### 5. Командные действия:

Система игры со второй передачи игрока передней линии.

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

#### 6. Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места

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

Действия с мячом

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

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

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

Командные действия.

Прием подачи.

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);
- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема

игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

#### 7. Системы игры

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

### **Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет обучения.**

#### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

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

#### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

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

#### **Техническая подготовка.**

##### 1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

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

Действия с мячом

##### 2. Передача мяча

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

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

### 3. Подача мяча.

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

### 4. Нападающий удар.

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2. Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки.
- нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;
- прямой нападающий удар слабой рукой из зон 4,3,2;
- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

### 5. Техника защиты.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения.

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

Действия с мячом.

### 6. Прием мяча

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

### 7. Блокирование

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

## **Тактическая подготовка.**

### 1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места.

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

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

Действия с мячом

Передача мяча

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

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

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

## 2. Подача мяча

- чередование подач в дальние и ближние зоны;

- чередование сильных и нацеленных подач;

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

## 3. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

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

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии

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

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

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

## 4. Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места:

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

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

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

Действия с мячом.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними

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

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

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

Командные действия.

Прием подачи.

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

## 15. Учебно-тематический план

Таблица №14

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | ≈<br><b>120/180</b>         |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 10/15                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 10/15                     | 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 | ≈ 13/18                     | 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  | ≈ 13/18                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом   | ≈ 13/18                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                            | Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.  | ≈13/18                      | январь           | Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья. |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈ 13/20                     | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |

|   |   |                  |                 |   |
|---|---|------------------|-----------------|---|
|   | Теоретические основы судейства.<br>Правила вида спорта                                    | ≈ 13/20          | 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   | ≈ 12/20          | август          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта  | ≈ 10/18          | ноябрь-май      | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | ≈ <b>600/960</b> |                 |   |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | ≈ 60/90          | сентябрь        | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  |
|   | История возникновения олимпийского движения   | ≈ 60/90          | октябрь         | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>   |
|   | Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.   | ≈ 60/90          | октябрь, апрель | Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.   |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 60/100         | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Физиологические основы физической культуры  | ≈ 60/100         | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                               | ≈ 60/100         | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.   |
|   | Теоретические основы технико-   | ≈ 60/100         | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные  |

|   |  |               |                 |  |
|---|--|---------------|-----------------|--|
|   | тактической подготовки. Основы техники вида спорта   |               |                 | представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.   |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 60/100      | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈ 60/90       | 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  | ≈ 60/100      | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈ 1200</b> |                 |  |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 150         | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                 |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность                                 | ≈ 200         | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |
|   | Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.  | ≈ 150         | октябрь, апрель | Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.                  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 150         | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                   |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 150         | декабрь         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
|   | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс  | ≈ 200         | январь          | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и   |

|                                     |   |   |             |   |
|-------------------------------------|---|---|-------------|---|
|                                     |   |   |             | интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.   |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | ≈ 600                                     |             |   |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 100                                     | сентябрь    | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.  |
|                                     | Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.   | ≈ 100                                     | октябрь     | Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.   |
|                                     | Социальные функции спорта   | ≈ 100                                     | октябрь     | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.  |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | ≈ 100                                     | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                                     | Подготовка обучающегося как   | ≈ 100                                     | декабрь     | Современные тенденции совершенствования системы спортивной  |

|  |  |   |     |   |
|--|--|---|-----|---|
|  | многокомпонентный процесс  |   |     | тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.   |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 100                                     | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности   |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |     | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» относятся особенности вида спорта «волейбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки,

при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой

и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №15);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №16);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Таблица №15

| № п/п   | Наименование                                     | Единица измерения | Количество изделий |
|---|--|-------------------|--------------------|
| <b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>         |  |                   |                    |
| 1.  | Барьер легкоатлетический                         | штук              | 10                 |
| 2.  | Гантели массивные (от 1 до 5 кг)                 | комплект          | 3                  |
| 3.  | Доска тактическая                                | штук              | 1                  |
| 4.  | Корзина для мячей                                | штук              | 2                  |
| 5.  | Маты гимнастические                              | штук              | 4                  |
| 6.  | Мяч волейбольный                                 | штук              | 30                 |
| 7.  | Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)   | штук              | 14                 |
| 8.  | Мяч теннисный                                    | штук              | 14                 |
| 9.  | Мяч футбольный                                   | штук              | 1                  |
| 10.   | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук              | 3                  |
| 11.   | Протектор для волейбольных стоек                 | штук              | 2                  |
| 12.   | Секундомер                                       | штук              | 1                  |
| 13.   | Сетка волейбольная с антеннами                   | комплект          | 2                  |
| 14.   | Скакалка гимнастическая                          | штук              | 14                 |
| 15.   | Скамейка гимнастическая                          | штук              | 4                  |
| 16.   | Стойки   | комплект          | 1                  |
| 17.   | Табло перекидное                                 | штук              | 1                  |
| 18.   | Эспандер резиновый ленточный                     | штук              | 14                 |
| <b>Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b> |  |                   |                    |
| 19.   | Барьер легкоатлетический                         | штук              | 10                 |
| 20.   | Гантели массивные (от 1 до 5 кг)                 | комплект          | 2                  |
| 21.   | Корзина для мячей                                | штук              | 2                  |
| 22.   | Корзина для мячей (металлическая)                | штук              | 2                  |
| 23.   | Мяч для пляжного волейбола                       | штук              | 12                 |
| 24.   | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)         | штук              | 12                 |
| 25.   | Мяч теннисный                                    | штук              | 12                 |
| 26.   | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук              | 2                  |
| 27.   | Протектор для волейбольных стоек                 | комплект          | 2                  |
| 28.   | Разметка с укрепителями                          | комплект          | 2                  |
| 29.   | Сетка волейбольная с антеннами                   | комплект          | 4                  |
| 30.   | Скакалка гимнастическая                          | штук              | 12                 |
| 31.   | Солнцезащитный зонт                              | штук              | 2                  |
| 32.   | Стойки   | комплект          | 2                  |
| 33.   | Стол   | штук              | 2                  |
| 34.   | Стулья   | штук              | 4                  |
| 35.   | Сумка для мячей (баул)                           | штук              | 2                  |
| 36.   | Утяжелитель для ног                              | комплект          | 12                 |
| 37.   | Утяжелитель для рук                              | комплект          | 12                 |
| 38.   | Фишки для разметки поля                          | комплект          | 2                  |
| 39.   | Эспандер резиновый ленточный                     | штук              | 12                 |

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №16

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |   |                      |                   |                                 |                               |  |                               |  |                               |   |                               |
|--|---|----------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| №<br>п/п   | Наименование                                    | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки     |                               |  |                               |  |                               |   |                               |
|  |   |                      |                   | Этап<br>начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|  |   |                      |                   | количество                      | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| Для спортивной дисциплины «волейбол»                             |   |                      |                   |                                 |                               |  |                               |  |                               |   |                               |
| 1.   | Костюм спортивный парадный                      | штук                 | на обучающегося   | -                               | -                             | 1  | 2                             | 1  | 2                             | 1   | 2                             |
| 2.   | Костюм спортивный тренировочный                 | штук                 | на обучающегося   | -                               | -                             | 1  | 1                             | 1  | 1                             | 1   | 1                             |
| 3.   | Кроссовки для волейбола                         | пар                  | на обучающегося   | -                               | -                             | 1  | 1                             | 1  | 1                             | 1   | 1                             |
| 4.   | Кроссовки легкоатлетические                     | пар                  | на обучающегося   | -                               | -                             | -  | -                             | 1  | 1                             | 1   | 1                             |
| 5.   | Наколенники                                     | пар                  | на обучающегося   | -                               | -                             | 1  | 1                             | 1  | 1                             | 1   | 1                             |
| 6.   | Носки   | пар                  | на обучающегося   | -                               | -                             | 2  | 1                             | 2  | 1                             | 2   | 1                             |
| 7.   | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект             | на обучающегося   | -                               | -                             | 1  | 1                             | 2  | 1                             | 2   | 1                             |
| 8.   | Фиксатор коленного сустава (наколенник)         | комплект             | на обучающегося   | -                               | -                             | 1  | 1                             | 2  | 1                             | 2   | 1                             |
| 9.   | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)    | комплект             | на обучающегося   | -                               | -                             | -  | -                             | 2  | 1                             | 2   | 1                             |
| 10.  | Футболка  | штук                 | на обучающегося   | 1                               | 1                             | 2  | 1                             | 2  | 1                             | 2   | 1                             |

|  |   |          |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11.  | Шорты (трусы) спортивные для юношей             | штук     | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12.  | Шорты эластичные (тайсы) для девушек            | штук     | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» |   |          |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 13.  | Бейсболка тренировочная                         | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 14.  | Жилетка   | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15.  | Костюм ветрозащитный                            | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16.  | Костюм спортивный парадный                      | штук     | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 17.  | Кроссовки легкоатлетические                     | пар      | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 18.  | Майка   | штук     | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 19.  | Носки   | пар      | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 20.  | Носки пляжные                                   | пар      | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 21.  | Очки солнцезащитные                             | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 22.  | Полотенце                                       | штук     | на обучающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| 23.  | Рюкзак тренировочный                            | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 24.  | Термобелье (водолазка и трико)                  | комплект | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 25.  | Топ с тайтсами/плавками (для девушек)           | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 26.  | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 27.  | Фиксатор коленного сустава (наколенник)         | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 28.  | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)    | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 29.  | Футболка  | штук     | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 30.  | Шапка спортивная                                | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 31.  | Шлепанцы  | пар      | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 32.  | Шорты (трусы) спортивные                        | штук     | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 33.  | Шорты эластичные (тайсы)                        | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий и участия

в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также

на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### Электронные источники:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "волейбол" [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/405933325/> (Дата обращения: 16.03.2023)
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/primernye-programmy/> (Дата обращения: 16.03.2023)
3. Федерация волейбола Республики Татарстан [Электронный ресурс]. URL: <https://www.volley-rt.ru/> (Дата обращения: 16.03.2023)
4. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/902075039> (Дата обращения: 28.02.2023)
5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (Дата обращения: 01.03.2023)
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru/> (Дата обращения: 01.03.2023)
7. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/420316760?marker=64U0IK> (Дата обращения: 16.03.2023).

### Печатные источники:

1. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005г.
2. Фомин Е.В. «Физическая подготовка юных волейболистов». - М.,1994г.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991г.
4. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995г.