

Управление образованием администрации
муниципального образования Ейский район

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 20 23 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор И.В. Резниченко
«31» августа 20 23 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Волейбол»

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022г. №987)*

Возраст обучающихся: 8-18 лет.
Срок реализации программы:
на этапе начальной подготовки- 3 года;
на учебно-тренировочном этапе (этап
спортивной специализации)-5 лет.

Автор-составитель:
Гончар Галина Владимировна,
заместитель директора

п. Октябрьский,
2023г.

Содержание

I. Общие положения.		
1.1.	Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»	3
1.2.	Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».		
2.1.	Сроки реализации	5
2.2.	Объем программы	5
2.3.	Виды обучения	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы	8
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8.	Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
III. Система контроля.		
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	20
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы	21
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	21
IV. Рабочая программа по виду спорта «Волейбол»		
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	27
4.2.	Учебно-тематический план	37
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.		
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».		
6.1.	Материально-технические условия	42
6.2.	Кадровые условия	44
6.3.	Информационно-методические условия	45

I. Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «волейбол», указанной в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Министерства спорта России от 15.11.2022 № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»» (далее - ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

Наименование спортивной дисциплины	Номер - код спортивной дисциплины
волейбол	012 001 2611Я

Программа разработана МКОУ ДО СШ МО Ейский район с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022г. № 1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», 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 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- приказ 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (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»;

- и иных документов.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области ФК и спорта, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Задачи реализации Программы:

На этапе начальной подготовки:

- познакомить с основами безопасного поведения при занятиях спортом;
- развивать уровень физической подготовленности;
- научить основам техники вида спорта «волейбол»;
- познакомить с общими антидопинговыми правилами; учить соблюдать антидопинговые правила;
- подготовить к выполнению контрольно-переводных нормативов (испытаний).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- развивать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- познакомить с правилами безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и учить успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- развивать умения по соблюдению режима учебно-тренировочных занятий;
- познакомить с основными методами саморегуляции и самоконтроля;
- научить общим теоретическим знаниям о правилах вида спорта «волейбол»;
- углубить знания антидопинговых правил;
- научить соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- подготовить к ежегодным контрольно-переводным нормативам (испытаниям);
- подготовить к участию в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- подготовить к участию в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований Краснодарского края, начиная с четвертого года;
- создать условия для получения уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».

Волейбол (англ. volleyball от volley- «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий»), «парящий») и ball- «мяч»).

Волейбол - это командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Цель игры - направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника.

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш - очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Спортивная дисциплина волейбол (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18x9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается

командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25...).

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете: 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в Таблице 2.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12

На этапы спортивной подготовки принимаются лица, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, которые в календарный год зачисления должны достичь установленного возраста зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МКОУ ДО СШ МО Ейский район разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

В МКОУ ДО СШ МО Ейский район допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в Таблице 2.

2.2. Объем программы.

Объем Программы рассчитан на 52 недели и указан в Таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Количество часов в неделю	5	6	8	10	10	10	12	12
Общее количество часов в год	260	312	416	520	520	520	624	624

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

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные формы учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- восстановительные мероприятия;
- участие в спортивных и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

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

На этапе НП-2-х часов;

На этапе УТ-3-х часов.

При поведении 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.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МКОУ ДО СШ МО Ейский район:

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

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся МКОУ ДО СШ МО Ейский район в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

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

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам,	-	14

	первенствам России		
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования.

Составная часть обучения спортсменов в МКОУ ДО СШ МО Ейский район, которая планируется таким образом, чтобы по своей направленности степени трудности она соответствовала задачам, поставленным спортсменами на определенном этапе многолетней спортивной подготовки - соревновательная деятельность.

В процессе спортивной подготовки различают:

- **контрольные соревнования**, в которых проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. Служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание;

- **отборочные соревнования**, которые проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования;

- **основные соревнования** - это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению. Целью основных соревнований является повышение квалификации спортсмена.

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» представлены в Таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1год обучения	2год обучения	3год обучения	1год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения

Контрольные	1	1	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1	1	1	1
Основные	-	-	-	3	3	3	3	3

Участие лиц, проходящих обучение в МКОУ ДО СШ МО Ейский район, в спортивных соревнованиях осуществляется с учетом выполнения следующих требований:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям об официальных спортивных соревнованиях, согласно ЕВСК 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.

МКОУ ДО СШ МО Ейский район 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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение №1)

Учебно-тренировочный процесс в МКОУ ДО СШ МО Ейский район ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (пп.15.1 главы VI ФССП по виду спорта). На основании показателей объема тренировочной нагрузки (Таблица 2) и соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 5) составлен годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов (Приложение 1), из них 46 недель учебно-тренировочных мероприятий в условиях спортивной школы и 6 недель учебно-тренировочных сборов в каникулярный период в спортивно-оздоровительном лагере и (или) самостоятельной подготовки на период активного отдыха (до трех недель летнего периода и до трех недель зимнего периода). Начало учебно-тренировочных занятий осуществляется с 1 сентября, проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным из астрономического часа (60 минут) (пп.3.2 Приказа №634). На основании годового плана спортивной подготовки Организации утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на педагогическом совете.

Учебно-тренировочный процесс в МКОУ ДО СШ МО Ейский район ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МКОУ ДО СШ МО Ейский район.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы

воспитания - семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно - полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Для групп НП Теоретическое изучение: Ознакомление с правилами вида спорта. Команды (жесты) спортивны судей. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p> <p>Для групп УТ до 3-х лет Практическое изучение: Участие в судействе соревнований. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.</p> <p>Для групп УТ св. 3-х лет Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве судьи, арбитра, помощника секретаря.</p>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Для групп УТ Практическое изучение: Освоение навыков организации проведения учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.</p>	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение	Физкультурно-массовые мероприятия: «День защиты детей»	июнь

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	«День физкультурника» «День знаний» Осенний кросс Беседы: «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна - когда она безопасна» «Здоровье - это здорово» «Полезный разговор»	август сентябрь октябрь в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<u>Теоретическое изучение:</u> Применение восстановительных мероприятий - душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины. <u>Практическое изучение:</u> Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Применение восстановительных мероприятий - душ, баня, водные процедуры, массаж, самомассаж. Соблюдение рационального, сбалансированного питания, водный контроль. Витаминизация.	
2.3.	Профилактика травматизма	<u>Беседы:</u> Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. <u>Практическое изучение:</u> Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.	в течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка Практическая подготовка: Проведение физкультурно-массовых мероприятий Встречи с именитыми, спортсменами, ветеранами военной в течение года,	Беседы: «Наш дом-Россия» «Война - печальней слова нет» Ознакомление с государственными символами России. Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне; Турнир посвященный Дню защитника Отечества «Своих не бросаем»; Турнир «Мы помним тебя, Беслан» Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер -классов, службы показательных выступлений. Участие в спортивных соревнованиях.	в течение года Май Февраль Сентябрь В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая	Формирование умений и знаний,	В течение

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице 7.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений»	1 раз в год	Обучающимся дают начальные знания по тематике; согласовать с ответственным за

	антидопинговых правил»		антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся дают начальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся дают начальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина «Играй честно»	январь	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в районе.
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся дают углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся дают углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся дают углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации.

	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Обучающимся дают углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	март-апрель	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика - часть учебно-тренировочного процесса, которая готовит обучающихся МКОУ ДО СШ МО Ейский район к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, а также к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения. Проводится в форме теоретических и практических занятий, самостоятельного изучения тематической литературы.

План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице 8.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный	Изучение основной терминологии,	

<p>этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения</p>	<p>используемой в волейболе, в том числе при проведении учебно-тренировочных занятий. Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение построения и перестроения группы. Овладение навыками помощника тренера-преподавателя в качестве «дежурного по группе» - подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия.</p>	<p>В течение года</p> <p>Сентябрь-декабрь</p> <p>Январь-март</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения</p>	<p>Изучение основной терминологии, используемой в волейболе, в том числе при проведении учебно-тренировочных занятий. Овладение навыками помощника тренера-преподавателя, «дежурного по группе»; подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия. Умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры и находить ошибки. Судейство учебных игр в своей группе.</p>	<p>В течение года</p> <p>Сентябрь-декабрь</p> <p>Январь-март</p> <p>Апрель-май</p> <p>Ноябрь-июнь</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения</p>	<p>Изучение основной терминологии, используемой в волейболе, в том числе при проведении учебно-тренировочных занятий. Овладение навыками помощника тренера-преподавателя, «дежурного по группе»; подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия. Вести наблюдение за обучающимися выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.</p>	<p>В течение года</p> <p>Сентябрь-декабрь</p> <p>Январь-март</p> <p>февраль-май</p> <p>Ноябрь-июнь</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения</p>	<p>Изучение всех составляющих частей учебно-тренировочных занятий: разминка, основная и заключительная части. Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки. Наблюдение и анализ выполнения другими спортсменами упражнений, выявление ошибок и нахождение способов их устранения. Судейство на соревнованиях в</p>	<p>В течение года</p> <p>Сентябрь-декабрь</p> <p>Январь-март</p> <p>февраль-май</p> <p>Ноябрь-июнь</p>

	общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года обучения	Изучение всех составляющих частей учебно-тренировочных занятий: разминка, основная и заключительная части. Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки. Наблюдение и анализ выполнения другими спортсменами упражнений, выявление ошибок и нахождение способов их устранения. Проведение подготовительной и основной части занятия. Судейство на соревнованиях в качестве главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.	В течение года Сентябрь-декабрь Январь-март февраль-май Ноябрь-июнь Октябрь-июнь Январь-май

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

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

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

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

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

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

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление - восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует уметь использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло - молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками.

В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не восстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Восстановительные мероприятия и средства.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в Таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к

результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
овладение основами техники вида спорта «волейбол»;
повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
укрепление здоровья;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;
формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
укрепление здоровья;
повышение уровня 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 и не нарушать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МКОУ ДО СШ МО Ейский район, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в Приложении №2.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год (в мае).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и

этапам спортивной подготовки.

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

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в Таблицах 10,11,12,13.

Таблица 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Волейбол»
(для мальчиков)**

№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								
		НП-1 8-9 лет			НП-2 9-10 лет			НП-3 10-11 лет		
		баллы			баллы			баллы		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Нормативы ОФП для спортивной дисциплины «волейбол»										
1	Бег 30 м (с)	6.2	6.7	6.9	5.5	6.0	6.2	5.3	5.8	6.0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	115	110	140	135	130	150	145	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	10	7	16	13	10	19	16	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+7	+3	+1	+8	+4	+2	+9	+5	+3
Нормативы СФП для спортивной дисциплины «волейбол»										
1	Челночный бег 5X6 м (с)	11.6	11.8	12.0	11.1	11.3	11.5	11.1	11.3	11.5
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	10	9	8	11	10	9	12	11	10
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	40	38	36	44	42	40	44	42	40

Таблица 11

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

(для девочек)

№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								
		НП-1 8-9 лет			НП-2 9-10 лет			НП-3 10-11 лет		
		баллы			баллы			баллы		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Нормативы ОФП для спортивной дисциплины «волейбол»										
1	Бег 30 м (с)	6.2	6.8	7.1	5.6	6.2	6.4	5.8	6.0	6.2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	110	105	130	125	120	140	135	130
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	11	6	4	12	7	5	13	8	6
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+9	+5	+3	+11	+5	+3	+12	+6	+4
Нормативы СФП для спортивной дисциплины «волейбол»										
1	Челночный бег 5X6 м (с)	12.1	12.3	12.5	11.6	11.8	12.0	11.6	11.8	12.0
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	8	7	6	9	8	7	10	9	8
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	34	32	30	39	37	35	39	37	35

Таблица 12

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

(для юношей)

№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ														
		Т-1 11-12 лет			Т-2 12-13 лет			Т-3 13-14 лет			Т-4 14-15 лет			Т-5 15-16 лет		
		баллы			баллы			баллы			баллы			баллы		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Нормативы ОФП для спортивной дисциплины «волейбол»																
1	Бег 60 м (с)	9.7	10.2	10.4	9.5	10.0	10.2	9.3	9.8	10.0	8.8	9.3	9.8	8.6	9.1	9.3
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	165	160	180	175	170	190	185	180	200	195	190	210	205	200
3	Сгибание и	22	20	18	23	21	19	24	22	20	25	23	21	26	24	22

	разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)															
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+8	+6	+5	+9	+7	+6	+11	+8	+7	+12	+9	+8	+14	+10	+9
Нормативы СФП для спортивной дисциплины «волейбол»																
1	Челночный бег 5х6 (с)	11.0	11.2	11.5	10.8	11.0	11.3	10.6	10.8	11.1	10.4	10.6	10.9	10.2	10.4	10.7
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	12	11	10	13	12	11	14	13	12	15	14	13	16	15	14
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	44	42	40	45	43	41	46	44	42	47	45	43	48	46	44
Уровень спортивной квалификации																
		не устанавливается										Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»				

Таблица 13

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

(для девушек)

№п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ														
		Т-1 11-12 лет			Т-2 12-13 лет			Т-3 13-14 лет			Т-4 14-15 лет			Т-5 15-16 лет		
		баллы			баллы			баллы			баллы			баллы		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Нормативы ОФП для спортивной дисциплины «волейбол»																
1	Бег 60 м (сек)	10.2	10.7	10.9	10.0	10.5	10.7	9.8	10.3	10.5	9.6	10.1	10.3	9.4	9.9	10.1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя	155	150	145	165	160	155	175	170	165	185	180	175	195	190	185

	ногами (см)															
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	11	9	15	12	10	16	13	11	17	14	12	18	15	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+13	+7	+6	+14	+8	+7	+14	+8	+7	+15	+9	+8	+16	+10	+9
Нормативы СФП для спортивной дисциплины «волейбол»																
1	Челночный бег 5х6 (с)	11.4	11.6	12.0	11.2	11.5	11.8	11.0	11.3	11.6	10.7	11.0	11.3	10.4	10.7	11.0
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	10	9	8	11	10	9	12	11	10	13	12	11	14	13	12
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	39	37	35	40	38	36	41	39	37	42	40	38	43	41	39
Уровень спортивной квалификации																
																Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам.

Бег 30 и 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается

количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя. Испытуемый становится на линию. Ноги на ширине плеч. Мяч двумя руками отводится за голову, слегка сгибает колени и отклоняется назад. Резко выбрасывает мяч по дуге сгибая тазобедренные суставы и используя все мышцы тела для броска. Выполняется 3 попытки, в зачет идет лучший результат.

Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. На стену вешается мерная лента. Испытуемый перед попытками стоя на 2х ногах поднимает руку вверх и отмечает высоту без прыжка. Махом двух рук с места выполняет прыжок вверх и отмечает высоту прыжка. Тренер рассчитывает высоту. Из 3х попыток записывается лучший результат.

IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол».

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

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок, исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерско-преподавательского состава. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «волейбол» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренер-преподаватель должен знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой помощи. Основной формой организации и проведения тренировочного процесса спортсменов любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий.

Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки 1-3 года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1.1 Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

1.2 Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат.

1.3 Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

1.4 Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

1.5 Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

1.6 Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол.

2. Физическая подготовка.

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, перекуты, 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: спринтерское, прыжковое, метательное, смешанное (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры, Волейбол, ручной мяч, футбол, 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.

3. Техническая подготовка.

Техника нападения.

Действия без мяча. Стойки и перемещения: стартовая стойка- основная, низкая.

Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым), спиной вперед, двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений. Действия с мячом. Передача мяча:

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

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

Подача мяча:

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.

Подача: в стену, расстояние- 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку, расстояние 3-6 м; из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.

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

Техника защиты.

Действия без мяча. Стойки и перемещения:

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

Действия с мячом. Прием мяча:

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

Блокирование:

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

4.Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Действия без мяча:

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

Действия без мяча:

- выбор места при приеме мяча после подачи;

- выбор места 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 приёме подач и передач:

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

Командные действия.

Прием подачи:

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

5. Интегральная подготовка.

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

6. Морально-волевая подготовка.

Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности).

Воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).

Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 1-2 года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Состояние и развитие волейбола.

Нагрузка и отдых.

Правила соревнований.

2. Физическая подготовка.

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.

3. Техническая подготовка.

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

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

Действия с мячом.

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.

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.

Нападающий удар:

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

Техника защиты.

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.

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.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара диагонали» в зонах 2,3,4.

Блокирование, стоя на гимнастической скамейке;

- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

4.Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча:

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

Действия с мячом.

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).

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.

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).

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 4.2.

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.

Системы игры:

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

5. Интегральная подготовка.

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

6. Морально-волевая подготовка.

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

Основными волевыми качествами являются:

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

7. Инструкторская и судейская практика.

- Освоение терминологии, принятой в волейболе.
- Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
- Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.

- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 3-5 года обучения .

1. Теоретическая подготовка.

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

2. Физическая подготовка.

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.

3. Техническая подготовка.

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

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

Действия с мячом.

Передача мяча:

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

Подача мяча:

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

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.

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 3.2.

Действия с мячом.

Прием мяча:

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

Блокирование:

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

4.Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Действия без мяча:

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

Действия с мячом.

Передача мяча:

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

Подача мяча:

- чередование подач в дальние и ближние зоны;
- чередование сильных и нацеленных подач;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену.

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).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча:

- 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, принимающего мяч, блокирующих и нападающих, Действия с мячом:
- выбор способа приема различных способов подач, нападающего удара, обманных приемов и в доигровке;
- выбор способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи;
- своевременная постановка рук при одиночном зонном блокировании.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними:

- взаимодействие игроков передней линии, игроков зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;
- взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего («трудный» мяч);
- взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад», игроков зон 1 и 5 с блокирующими.

Командные действия.

Прием подачи:

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

5. Интегральная подготовка.

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

- развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов;
- упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий;
- переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях;
- переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях;
- учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4x3, 3x3, 2x2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами;
- контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- календарные игры.

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

6. Инструкторская и судейская практика.

Составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям; - судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

7. Морально - волевая подготовка.

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

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих

перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии; - Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

4.2. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол» спортивная дисциплина «волейбол».

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МКОУ ДО СШ МО Ейский район проводится с учетом спортивной дисциплины «волейбол» вида спорта «волейбол» и этапов спортивной подготовки.

При составлении годового учебно-тренировочного плана МКОУ ДО СШ МО Ейский район реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «волейбол» вида спорта «волейбол».

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимся в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки.

При объединении обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

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».

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику);
- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта (ровная, сухая поверхность площадки,

температура в зале не менее 15-17С, влажность - не более 30-40%);

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по площадке во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны площадки.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

- Во время занятий на площадке не должны присутствовать посторонние лица;
- Игрок должен знать и при выполнении заданий и упражнений уметь применять приемы самостраховки и группировки во избежание получения травмы ;
- Соблюдать игровую дисциплину;
- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя, не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера-преподавателя;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера;
- избегать толчков, ударов и столкновений с другими игроками;
- не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;
- не выполнять упражнений, не предусмотренных заданием тренера;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только по прямому назначению.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову;

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- проверить противопожарное состояние спортивного зала - выключить свет.

Требования безопасности перед началом соревнований.

- Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- Провести разминку.

Требования безопасности во время соревнований.

Спортивные площадки и залы должны быть стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры;

Соблюдение правил безопасного поведения участниками соревнований:

- Участники должны пройти инструктаж по технике безопасности и иметь медицинский допуск к играм;
- Строгое соблюдение правил соревнований;
- Участие в соревновании только в спортивной одежде и обуви, предусмотренной правилами соревнований;
- Строгое выполнение всех требований и команд тренера, судьи, капитана команды;
- Немедленное сообщение о каждом несчастном случае (травме) руководителю соревнований;
- Немедленное прекращение соревнований при обнаружении неисправности инвентаря и оборудования.

Требования безопасности по окончании соревнований

- Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно- связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
 - одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
 - при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
 - при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам.
- Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».

МКОУ ДО СШ МО Ейский район, осуществляющая спортивную подготовку, должна обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы. В том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций осуществляющих спортивную подготовку и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- 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 спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины «волейбол» (Таблица №14);
- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы (Таблица №15).

Таблица № 14

Оборудование и спортивный инвентарь			
№ п\п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий на 1 отделение
1.	Сетка волейбольная со стойками	компл.	2 комплекта
2.	Мяч волейбольный	шт.	30 шт.
3.	Протектор для волейбольных стоек	шт.	2 шт.
4.	Барьер легкоатлетический	шт.	10 шт.
5.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	компл.	3 комплекта
6.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	шт.	14 шт.
7.	Корзина для мячей	шт.	2 шт.
8.	Мяч теннисный	шт.	14 шт.
9.	Мяч футбольный	шт.	1 шт.
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	шт.	3 шт.
11.	Скакалка гимнастическая	шт.	14 шт.
12.	Скамейка гимнастическая	шт.	4 шт.
13.	Доска тактическая	шт.	1 шт.
14.	Стойки	компл.	1 комплект
15.	Табло перекидное	шт.	1 шт.
16.	Эспандер резиновый ленточный	шт.	14 шт.
17.	Секундомер	шт.	1 шт.
18.	Маты гимнастические	шт.	4 шт.

Таблица № 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п\п	Наименование	единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный

				этап			
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Костюм спортивный парадный	штук	используется на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук		-	-	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар		-	-	1	1
4.	Наколенники	пар		-	-	1	1
5.	Носки	пар		-	-	2	1
6.	Фиксатор голеностопного сустава	комплект		-	-	1	1
7.	Фиксатор коленного сустава	комплект		-	-	1	1
9.	Футболка	штук		1	1	2	1
10.	Шорты спортивные для юношей	штук		1	1	2	1
11.	Шорты спортивные для девушек	штук		1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

В деятельности по реализации Программы в МКОУ ДО СШ МО Ейский район участвуют педагогические и руководящие работники.

Укомплектованность МКОУ ДО СШ МО Ейский район педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице №16.

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по волейболу	НП	5
	Тренер-преподаватель по волейболу	УТ	3
	Инструктор-методист		1

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку соответствует требованиям установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) 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 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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 организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, тренеры-преподаватели МКОУ ДО СШ МО Ейский район проходят курсы повышения квалификации 1 раз в 3 года, по необходимости проходят профессиональную переподготовку, используют современные дистанционные технологии, участвуют в тренингах, семинарах, конференциях, мастер-классах. Молодые специалисты формируют профессиональные навыки через наставничество.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном волейболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими и проходящими спортивную подготовку.

1. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wada-ama.org>.
2. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. URL: <https://www.olympic.org>.
3. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
4. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kubansport.ru>.
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>.
6. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.roc.ru>.

7. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru>.
8. Будущее - за волейболом [Электронный ресурс]- <http://sportfiction.ru/articles/budushchee-za-voleybolom/>.
9. Всероссийская федерация волейбола. [Электронный ресурс]- <https://volley.ru>.
10. Сайт проекта «ФизкультУра». [Электронный ресурс]- Режим доступа: <http://www.fizkultura.ru>

Видео уроки волейбола- <https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

Семинар-волейбол- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLLgxXmpNt-lqvSIRcsLc-dxAjq59oVou9>

Видео уроки по волейболу- <http://klassikaknigi.info/video-uroki-po-volejbolu/>

Обучение волейболу детей- https://vk.com/video-139956204_456239363

Список литературных источников.

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003.
2. Волейбол. Энциклопедия/ Сост. В.Л.Свиридов, О.С.Чехов М 2001.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС, 1983.
5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: ФиС, 1978.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ИФК. – М.: Фис, 1991.
8. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
9. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с3.
10. Ю.О. Зражевский, В.Б. Шпитальный, «Педагогическое наблюдение и экспериментальная оценка в работе тренера-преподавателя», Краснодар, 1995.
11. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 1985.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе – М. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э.: Тенденция развития классического волейбола на современном этапе 2004.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я.Набатниковой. – М. 2000.
14. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
15. Лазаренко Г.В., «Основы теории и методики физического воспитания»,(1-2 части), КГАФК Краснодар,2002.
16. Величко В.К., «Физкультура без травм», Москва «Просвещение»,1993.
17. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск 1999..
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев 1999
19. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов на Дону: Изд-во «Феникс», 2004.
20. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.
21. Учебный материал по волейболу: Учеб.-метод. Указания/ Сост. В.М. Шулятьев. – Омск, 1991.
22. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта. - М. 1998.
23. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
24. Шулятьев В.М. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб.-метод. Рекомендации. - Омск, 1990.
25. Суслов Ф.П, Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки -М 1995.
26. Спортивная медицина: справочное издание -М., 1999 Спортивные игры / Под ред. Ю.Д.

Железняк, Ю. М. Портнова.-М.,2000.

27. А.В. Плешкань, «Современные основы теории и методики детско-юношеского спорта», Краснодар, 1998

28. Ю.О. Зражевский, В.Б. Шпитальный, «Педагогическое наблюдение и экспериментальная оценка в работе тренера-преподавателя», Краснодар, 1995.

29. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. - М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.

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

Приложения.

Приложение № 1 к Программе. Годовой учебно-тренировочный план.

Приложение №2 к Программе. Календарный план воспитательной раб

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки															
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		1год обучения		2год обучения		3год обучения		1год обучения		2год обучения		3год обучения		4год обучения		5год обучения	
		Недельная нагрузка в часах															
		5		6		8		10		10		10		12		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2		2		2		3		3		3		3		3	
		Наполняемость групп (человек)															
		14-28		14-28		14-28		12-24		12-24		12-24		12-24		12-24	
1	Общая физическая подготовка	30%	78	29%	88	29%	118	20%	99	20%	99	20%	99	9%	57	9%	57
2	Специальная физическая подготовка	12%	32	13%	39	13%	53	14%	71	14%	71	14%	71	22%	136	22%	136
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	5%	26	5%	26	5%	26	5%	32	5%	32
4	Техническая подготовка	24%	62	23%	72	23%	96	24%	125	24%	125	24%	125	25%	150	25%	150
5	Тактическая подготовка	4%	10	5%	16	5%	21	6%	32	6%	32	6%	32	7%	44	7%	44
6	Теоретическая подготовка	4%	10	5%	16	5%	21	6%	32	6%	32	6%	32	7%	44	7%	44
7	Интегральная подготовка	19%	49	17%	53	17%	71	14%	73	14%	73	14%	73	13%	82	13%	82
8	Психологическая подготовка	4%	10	5%	16	5%	21	6%	32	6%	32	6%	32	7%	44	7%	44

9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1%	3	1%	4	1%	5	1%	6	1%	6	1%	6	1%	7	1%	7
10	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	1%	6	1%	6	1%	6	1%	7	1%	7
11	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	1%	6	1%	6	1%	6	1%	7	1%	7
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1%	3	1%	4	1%	5	1%	6	1%	6	1%	6	1%	7	1%	7
13	Восстановительные мероприятия	1%	3	1%	4	1%	5	1%	6	1%	6	1%	6	1%	7	1%	7
Общее количество		100%	260	100%	312	100%	416	100%	520	100%	520	100%	520	100%	624	100%	624

Тесты по волейболу
для оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы.

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Что означает слово волейбол?

- рука и мяч
- сетка и мяч
- + удар с лёту и мяч
- удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- + Уильям Дж. Морган
- Пьер де Кубертен
- Джеймс Нейсмит
- Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- Бразилия
- Куба
- + США
- Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

- + с подачи
- с передачи
- с подбрасывания арбитром над сеткой
- с сбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- + любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- 8 × 16 м
- + 9 × 18 м
- 10,97 × 23,77 м
- 15 × 28 м

7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- + игра ногой
- удар при поддержке партнёра
- 4 удара
- последовательное касание разными частями тела

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- 8,5 м
- 10,5 м
- + 12,5 м
- 14,5 м

9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

- 2,5 м
- + 3 м
- 3,5 м

- 4 м

10. Каков вес волейбольного мяча?

+ 260 – 280 г

- 325 – 375 г

- 410 – 450 г

- 425 – 475 г

11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- 10

+12

- 14

- 16

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

- 12

- 16

- 18

+24

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

+ игра без номеров

- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах

- игра в очках

- игра босиком

14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- 3

- 4

+ 5

- 6

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- 3:2

- 3:1

- 3:0

+ 4:0

16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- 15

- 20

+ 25

- 30

17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

+ 15

- 17

- 20

- 21

18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- 3

- 4

- 5

+ 6

19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?

- 1, 2, 3

+ 2, 3, 4

- 4, 5, 6

- 1, 5, 6

20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

+ 1

- 2

- 5

- 6

21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

- 3

- 4

- 5

+ 6

22. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?

+ последовательное касание одним действием при выполнении первого удара

- неумышленное касание игроком мяча

- к мячу одновременно коснулось несколько игроков

- к мячу коснулись блокирующие игроки

23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

- три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком

- три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой

- единовременное касание мяча разными частями тела

+ удар при поддержке

24. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?

- засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч

+ засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч

- засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша

- засчитать каждой команде по 1 очку

25. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

- 10

+ 8

- 5

- 3

26. Что из перечисленного запрещается в волейболе?

+ блокирование подачи соперника

- удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке

- три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков

- несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

27. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

- 1

+ 2

- 3

- 4

28. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?

- капитан команды

- игрок, вышедший на замену

- игрок, имеющий предупреждение

+ либеро

29. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?

- 2:0
- 2:1
- + 2:2

- любой из вышеуказанных

30. Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?

- выполнять подачу
- выполнять блокирование
- выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки
- + выходить на замену неограниченное количество раз

31. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?

- жёлтая карточка
- красная карточка
- жёлтая и красная карточки вместе
- + жёлтая и красная карточки отдельно

32. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?

- предупреждение
- замечание
- + удаление
- дисквалификация

33. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?

- 2
- 3
- 4
- + 5

34. Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?

- поднять два больших пальца вверх
- + скрестить руки на груди
- опустить обе руки вдоль тела
- выпрямить обе руки в стороны

35. Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?

- четвёртая партия
- + четыре удара по мячу
- время на подачу истекло
- игрок с номером четыре

36. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?

- обоюдная ошибка и переигровка
- + конец партии или матча
- мяч «за»
- ошибка при блокировании

37. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?

- + мяч «в площадке»
- мяч «за»
- переигровка
- потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо

38. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?

- подача переходит сопернику без засчитывания очка кому-либо
- подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко
- + подача переходит сопернику, и соперник получает очко
- подача переходит сопернику и соперник два очка

39. Какой счёт фиксируется в волейбольном матче и в каждой партии, если одна из команд считается «не явившейся»?

- 0:1 и 0:1
- 0:1 и 0:25
- 0:3 и 0:1
- + 0:3 и 0:25

40. Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?

- присуждается ничья или победа той команде, которая выигрывала в партиях, без учёта недоигранной партии?
- присуждается ничья или победа в партии на момент её остановки, и присуждается ничья или победа в матче на основании полностью сыгранных и недоигранной партий
- присудить ничью в матче
- + сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче.