

Комитет по образованию администрации
муниципального образования Киреевский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Киреевская детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Киреевский район

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
от « 19 » 01 20 26 г.

Утверждаю
Директор МБУДО
«Киреевская ДЮСШ»
П.Ю. Ефремов
« 19 » 01 20 26 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

(Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.11.2023 № 825в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 7
лет

Автор - составитель:

Ручкина А.В. – зам. директора по УВР;
Исаков Д.М. – тренер-преподаватель

г. Киреевск
2026г.

Содержание

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
2.1. Характеристика вида спорта «волейбол»	4
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	5
2.3. Объем дополнительной образовательной программы	6
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	10
2.6. Календарный план воспитательной работы	15
2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте	17
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	20
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	23
3.1. Контроль результативности учебно - тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и срок его проведения	23
3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	25
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	28
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ	32
4.1. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	32
4.2. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	33
4.3. Учебно-тематический план	44
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	44
5.1. Рекомендации по организации методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	44
5.2. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол	46
5.3. Критерии оценки результатов реализации Программы дополнительного образования	47
5.4. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и срок его проведения	49
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	50
6.1. Кадровые условия реализации Программы	50
6.2. Материально-техническое обеспечение Программы	51
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	56
7.1. Информационно-образовательные ресурсы	56
7.2. Перечень Интернет-ресурсов:	59
Приложение № 1	60
Приложение № 2	62
Приложение № 3	65

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке волейбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 24 января № 41 (далее – ФССП).

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

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение задач, определенных требованиями ФССП.

Задачи тренировочного этапа спортивной подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

При разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по волейболу использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке волейболистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. В результате внедрения программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке высококвалифицированных волейболистов;
- повышения качества обучения, воспитания, развития;
- повышения результатов в подготовке игроков основного и молодежного составов сборных команд РФ;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и волейболом, в частности.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Характеристика вида спорта «волейбол»

Волейбол – это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет право на три касания мяча для возвращения его на противоположную сторону. Касание мяча при блокировании – не учитывается. 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.

Волейбол входит во Всероссийский реестр видов спорта. Номер-код вида спорта - 0120002611Я, содержит следующие спортивные дисциплины:

волейбол	012	001	2	6	1	1	Я
пляжный волейбол	012	002	2	6	1	1	Я
волейбол на снегу	012	003	4	8	1	1	Л

При составлении перечня спортивных дисциплин волейбола в номере-коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию занимающихся:

- А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры);
- Б – женщины, девушки (девочки, юниорки);
- Г – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины;
- Д – девушки (девочки, юниорки);
- Е – мужчины, девушки (девочки, юниорки);
- Ж – женщины;
- Л – мужчины, женщины;
- М – мужчины;
- Н – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);
- С – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины;
- Ф – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);
- Э – юноши (мальчики, юниоры), женщины;
- Ю – юноши (мальчики, юниоры);
- Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки)

Спортивная дисциплина волейбол (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18х9 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.

Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: «волей» - на лету, «бол» - мяч.

Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Важна быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений.

Ещё одна отличительная черта волейбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Срок реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку:

- на этапе начальной подготовки – 2 года
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не устанавливается.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины "волейбол"			
Этап начальной подготовки	2	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	15-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего	не устанавливается	15	6

спортивного мастерства			
------------------------	--	--	--

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 8 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки Минимальная наполняемость ГНП – 15 чел., максимальная – 25 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 2 лет.

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки волейболистов подразделяется на 2 года этапа начальной спортивной специализации и 3 года углубленной тренировки. Минимальный возраст для зачисления волейболистов на тренировочный этап на всех годах спортивной подготовки, согласно ФССП – 11 лет. Наполняемость групп на тренировочном этапе – до 15 человек.

Этап совершенствования спортивного мастерства не имеет ограничений по продолжительности спортивной подготовки. На данный этап проводится отбор перспективных юных волейболистов старше 14 лет в количестве не более 6 человек в группе.

Этап высшего спортивного мастерства не имеет ограничений по продолжительности спортивной подготовки. На данный этап проводится отбор перспективных волейболистов старше 15 лет.

2.3. Объем дополнительной образовательной программы

Объемы распределения часов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта волейбол разрабатываются ежегодно перед началом учебного года и утверждаются директором спортивной школы

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	9	10 - 12	12 - 18	18 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	276	414	520 - 624	624 - 936	936 - 1248	1248 - 1664

Режим учебно-тренировочной работы учитывается исходя из расчета на 52 недели: 46 недель занятий (в учебном году) в условиях спортивной школы и 6 недель 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).

Учебный год начинается 1 сентября. На основании годового плана спортивной подготовки, утверждается расписание тренировочного процесса для каждой группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы дополнительного образования не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

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

- учебно-тренировочные занятия:
 - групповые тренировочные (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе индивидуальная спортивная подготовка, теоретические занятия;
 - самостоятельная подготовка (работа по индивидуальным планам);
 - тренировочные сборы;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
 - тестирование и контроль.
- учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

N 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 начальн ой подготов ки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-	-	-	21	21

	тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

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

• спортивные соревнования

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в спортивные 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 (главные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "волейбол";

соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой план спортивной подготовки утверждается приказом директора МБУДО «Киреевская ДЮСШ». На основании годового плана спортивной подготовки утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно- тренировочных занятий для каждой тренировочной группы. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указывается в соответствии с:

требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "волейбол";

требованиями к видам соревнований, которые определяются тренером для каждого лица, проходящего спортивную подготовку, на основании оценки его подготовки;

перечнем тренировочных мероприятий;

используемой при планировании системой периодизации спортивной подготовки, включая переходные периоды (циклы, блоки) рекреационной направленности.

План спортивной подготовки включает в себя:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), включающие подготовительную, основную и заключительную части, в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия при проведении спортивных соревнований и тренировочных мероприятий, нормированная часть рабочего времени тренера составляет не менее 6 часов в день. На самостоятельную подготовку отводится 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается расписание тренировочного процесса для каждой тренировочной группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

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

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

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

Таблица № 5

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	27 - 29	18 - 24	15 - 20	8 - 10	7 - 9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11 - 13	12 - 14	13 - 15	14 - 16	21 - 23	19 - 21
3.	Участие в спортивных	-	-	5 - 14	5 - 15	5 - 15	5 - 17

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

Объемы распределения часов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта волейбол разрабатываются ежегодно перед началом учебного года и утверждаются директором спортивной школы.

Общая физическая подготовка

Перед общей физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи:

Разностороннее физическое развитие спортсменов.

- Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).
- Увеличение функциональных возможностей.
- Укрепления здоровья.
- Увеличение спортивной работоспособности.
- Стимулирование процессов восстановления.
- Расширение объема двигательных навыков.

Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знака равенства между равномерным развитием всех физических качеств спортсмена и его разносторонним физическим развитием.

Разностороннее физическое развитие должно заключаться в пропорциональности развитию всех физических качеств, которые необходимы при игре в волейбол. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в большей степени направлено на развитие того или иного качества. Так, к примеру, упражнения с большими отягощениями в большей степени направлены на

развитие силы волейболиста. Длительный бег по пересеченной местности – на развитие выносливости. Ускорения на коротких отрезках – на развитие скорости, а акробатические упражнения направлены на развитие ловкости волейболиста. Занятия этими упражнениями преимущественно оказывают воздействие на какого-то одного качества, и в меньшей степени способствуют развитию других физических качеств. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения для волейболистов предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.

В волейболе все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Употребление целенаправленных упражнений даст возможность ликвидировать имеющиеся недостатки, имеющиеся в физическом развитии обучающихся.

В спортивной тренировке для развития физических качеств используются методы: «с ускорением», «до отказа», интервальный, максимальных усилий, равномерный, соревновательный и игровой.

Занимаясь другими видами спорта для повышения общей физической подготовки необходимо обращать внимание на правильное овладение техникой отдельных движений данных видов спорта, поскольку это будет способствовать более эффективному развитию физических качеств, необходимых волейболисту.

Специальная физическая подготовка

Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое волейболисту. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов волейбола.

Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно способствует развитию специальных физических качеств.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит изучение развития:

- Специальной силы.
- Специальной выносливости.
- Специальной скорости.
- Специальной гибкости.
- Специальной ловкости.
- Умение расслабляться.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Методика технической подготовки волейболиста

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

Первый этап – ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер-преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, обучающиеся пытаются пробно выполнить технический прием.

Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап – изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

1. Метод целостного обучения. При целостном разучивании обучающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

2. Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести обучающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности – соответствовать силам и возможностям волейболистов.

3. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь тренера-преподавателя спортсмену, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.

5. Методы информации. Очень важно довести до обучающихся результаты выполнения технического приема (например, попадание мяча в цель при подаче).

Третий этап – изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования

гибкого навыка.

2. Применение усложнений (увеличение числа подач в единицу времени), выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

3. Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

4. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

5. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке).

6. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвертый этап – закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.

2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой степенью здесь служат задания – установки в контрольных играх.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки занимающихся. Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности как тренировочного, так и соревновательного процессов. Психологическая подготовка включает формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд, с целью достижения наивысшего спортивного результата. Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической. Общей психологической подготовкой - называется психологическая подготовка к соревнованиям, которая осуществляется заблаговременно.

Рекомендуемый образец годового учебно-тренировочного плана приведен в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы в МБУДО «Киреевская ДЮСШ» является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

государственно-патриотическое воспитание; нравственное воспитание; спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. (Рекомендуемый образец приведен в приложении № 2 к программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».)

2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей спортивной школы относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте.

Информационное и педагогическое воздействие направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;
- 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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

На основе плана антидопинговых мероприятий в спортивной школе ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий на годовой учебно-тренировочный период.

Таблица № 7

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Этапы	Название мероприятия	Ответственный	Сроки (дата)
1.	Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		2.Теоретическое занятие	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
			Тренер-преподаватель	1раз в месяц
		4.Антидопинговая викторина	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе «РусадО»	по назначению
		5. Онлайн обучение на сайте РУСАДО	спортсмен	1 раз в год
		6.Родительское собрание	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
2.	Тренировочный этап (этап спортивной)	1.Веселые старты	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		2. Онлайн обучение на сайте РУСАДО	спортсмен	1 раз в год

	специализации)	3.Антидопинговая викторина	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе «Русадо»	По назначению
		4.Семинар для спортсменов и тренеров	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе «Русадо»	1-2 раза в год
		5.Родительское собрание	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДО	Спортсмен	1 раз в год
		2.Семинар	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе «Русадо»	1-2 раза в год

Определения терминов в антидопинговых мероприятиях

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Для подготовки волейболистов в программный материал для практических занятий включена инструкторская и судейская практика. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается с этапа спортивной специализации. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

Первый год

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

Второй год

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Четвертый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

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

Перечень мероприятий медико-биологического сопровождения спортсменов включает различные направления, в том числе проведение врачебно-педагогического и биохимического контроля спортсменов.

Организация и проведение комплексных и текущих медицинских обследований проводятся на базе медицинского отдела в определенные периоды спортивной подготовки в соответствии с планом спортивной подготовки. Объем медицинского обследования определяется спортивным врачом. Объем медицинского обследования определяется согласно установленной программе и включает:

- консультация и объективный осмотр спортивным врачом по системам организма;
- антропометрия (измерение массы, длины тела, окружностей);
- динамометрия: скелетно-мышечное тестирование на аппарате MESS 9000, кистевая (оценка силы мышц предплечья), станковая (оценка силы мышц спины);

- биоимпедансметрия с оценкой состава тела, калиперометрия (измерение толщины кожно-жировой складки в определенных частях тела);

- лабораторная диагностика (общий анализ крови и мочи, биохимический анализ крови с определением АЛТ, АСТ, билирубин общий, холестерин, глюкоза, холестерин высокой плотности, лактат, кальций, железо, магний, фосфор, калий, белок общий, мочевины, мочевая кислота).

Проведение врачебно-педагогического контроля осуществляется спортивным врачом, который присутствует на тренировочном процессе закрепленных за ним видов спорта, не реже 2-х раз в месяц. Непосредственно в период тренировочного процесса спортивный врач:

- оценивает санитарно-гигиенические условия тренировочного помещения, безопасность инвентаря и спортивного оборудования;

- проверяет соответствие тренировочного процесса общему и индивидуальному тренировочным планам, оценивает адекватность физической нагрузки;

- проводит индивидуальный контроль ведущих спортсменов;

- проводит индивидуальный контроль спортсменов, у которых при медицинском обследовании были обнаружены отклонения в состоянии здоровья;

- проверяет выполнение медицинских предписаний и рекомендаций по тренировочному режиму;

- оценивает изменения основных физиологических показателей систем организма в момент выполнения и после специфической физической нагрузки: измеряется частота сердечных сокращений, артериальное давление, определяется типа реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, оценивается восстановительный период, измеряется молочная кислота капиллярной крови.

Различные методы и средства восстановления физической работоспособности и специфических качеств организма спортсмена применяются с целью адекватной адаптации к физическим нагрузкам и эффективному развитию спортивного мастерства. Применение средств и методов восстановления спортсменов проводится с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, состояния здоровья, специфики спорта и этапа тренировочного процесса. Восстановительные мероприятия проводятся:

- после тренировок, в конце дня и между тренировками, по завершению микроциклов;

- после завершения определенных периодов и этапов тренировочного процесса в годичном цикле спортивной подготовки;

- после соревнований, особенно соревнований высокого уровня, связанных с большим физическим и нервно-психическим напряжением;

- по завершению тренировочного года, макроцикла;

- после перенесенных травм и заболеваний.

Перечень методов и средств восстановления спортсменов включает:

- физиотерапевтические методы восстановления (электротерапия, магнитотерапия, криотерапия, светотерапия (УФО, лазер), лимфодренаж, контрпульсация, гипокситерапия);

- лечебная физическая культура восстановительного направления (индивидуальные восстановительные программы ЛФК, механотерапия, постизометрическая релаксация);

- массаж (лечебный массаж, общий массаж, сегментарный массаж, гигиенический массаж, спортивный массаж, аппаратный массаж, вакуумный массаж);

- тейпирование (классическое, кинезиотейпирование, применение ортезов);

- назначение разрешенных в спорте фармакологических препаратов и специализированных продуктов питания спортсменов.

При возникновении острых травм и заболеваний спортивный врач назначает необходимый комплекс лечебно – диагностических и восстановительных мероприятий и при необходимости направляет к узким специалистам для уточнения диагноза и лечения. В период заболевания спортивный врач решает вопрос о допуске спортсмена к тренировочному процессу и соревнованиям.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Контроль результативности учебно - тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и срок его проведения

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

"Система спортивного отбора и контроля" должна содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "волейбол";

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

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 тренерско-преподавательским 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. Тренеры-преподаватели и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Таблица 7

Влияние физических качеств на результативность

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

Условные обозначения:

- 1 - незначительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 3 - значительное влияние.

Быстрота.

В ходе тренировок быстрота проявляется в форме быстроты реакции скорости движения. Различают простую и сложную реакции. Простая реакция – это ответ известным движениям на известный сигнал. Сложная реакция может быть на движущийся объект или реакцией выбора, когда действия занимающегося зависят от поведения его противника.

Улучшение быстроты простой реакции можно достичь путем многократного реагирования на разнообразные сигналы (свисток, хлопок, голос и т.д.).

Реакция выбора улучшается путем занимающихся в играх, где создаются наиболее благоприятные условия для постоянного реагирования на меняющиеся условия деятельности, в зависимости от поведения партнера.

В связи с этим в методике воспитания быстроты различают 2 направления:

- целостное совершенствование быстроты и,
- аналитическое совершенствование тех факторов, от которых она зависит.

Целостное совершенствование быстроты осуществляется благодаря использованию повторного выполнения упражнений на скорость (бег и т.д.). Длительность упражнения определяется возможностью поддерживать максимальную скорость не более 20 с. Как только наметилось падение скорости, выполнение упражнений следует прекратить. На фоне утомления быстрота не воспитывается. Объем беговой нагрузки не должен в тренировке превышать 200-270 м.

Сила.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата. Физическая подготовка начинается с силовой по двум причинам. Во-первых, наличие определенного уровня развития силы является обязательным условием любого движения. Во вторых, сила лежит в основе проявления других физических качеств. В процессе тренировочных занятий по силовой подготовке занимающихся тренер должен решить следующие задачи:

гармонически развить все мышечные группы.

научить занимающихся осуществлять основные виды силовых усилий (динамические, статические, преодолевающие, уступающие).

развить способность занимающихся рационально пользоваться своей силой в различных условиях.

Средствами силовой подготовки являются силовые упражнения.

В зависимости от природы сопротивления они могут быть отягощенные весом собственного тела или внешним сопротивлением. Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири т.д.), противодействие партнера (упражнения в парах) противодействие других предметов и внешней среды.

Для повышения силовых возможностей, занимающимся должны быть предъявлены высокие требования. В ходе выполнения силовых упражнения следует создавать максимальные силовые напряжения, которые можно достичь путем работы с предельным весом, длительной работой («до отказа») с небольшим весом или использованием изометрических напряжений. Для определения величины отягощения используют вес, который ребенок может поднять известное количество раз. Этот вес называют повторным максимумом (ПМ). Например, 2ПМ означает тот тренировочный вес, с которым юный спортсмен может выполнить упражнение не более 2-х раз. В зависимости от избранного способа создания максимальных напряжений различают 3 метода силовой подготовки: метод максимальной усилий заключается в том, что ребенок, преодолевая или пытаясь преодолеть максимальное сопротивление, проявляет предельное мышечное усилие. Это можно делать, поднимая предельный вес отягощений, подтягиваясь, приседая, наклоняясь или отжимаясь с дополнительным отягощением. Величина сопротивления при этом методе равна 1-4 ПМ, темп движения оптимальный, скорость умеренная, 3-4 серии, длительность отдыха между сериями 3-5 мин. Этот метод используется в занятиях с хорошо подготовленными детьми для воспитания максимальной силы, скоростной силы. Метод повторных усилий (стандартного интервального упражнения) имеет 3 зоны величины отягощения. В каждой из них упражнения выполняются многократно до полного утомления или «до отказа». Первая зона: в занятиях используются величины сопротивления от 4 до 7 ПМ и выполняется 4-6 серий в удобном для ребенка режиме, содействует развитию абсолютной силы. Вторая зона: величины сопротивления равны 8-12 ПМ, выполняется 8-10 серий в удобном режиме работы и отдыха и используется для развития силы и силовой выносливости. Если упражнения с такими отягощениями выполнять с предельной скоростью, то будут развиваться скоростно-силовые возможности.

Третья зона: величины сопротивления равны 15-50 ПМ, выполняется более 15 серий, способствует развитию силовой выносливости. Метод содействует улучшению обмена веществ, росту мышечной массы. При его использовании можно избирательно влиять на развитие

мышечных групп, избегать напряжения и травм. Данный метод дает хороший оздоровительный эффект. Метод изометрических напряжений дает хороший прирост силы (там, где требуется сила большой величины). Длительность изометрических напряжений должна составлять 5-6 в течении 10-15 мин занятий. Степень усилия 60: и выше, но последние 3 с следует проявлять максимальное усилие. Наибольшие темпы прироста мышечной силы проявляются в 13-15 лет. Метод изометрических напряжений рассчитан на развитие максимальных силовых возможностей. Этим он отличается от метода статической тренировки. Метод статических упражнений издавна используется акробатами в специальной силовой подготовке, поскольку статические силовые элементы являются составной частью квалификационных, да и произвольных программ.

Статические усилия весьма эффективны для развития статической выносливости и статической силы. Для развития статической силы упражнения используются в начале тренировки. Вес отягощений не должен превышать 80 % от веса тела. Количество подходов 5-6 с 2-3 повторениями. Паузы отдыха между подходами до 3 мин повторениями 5-10 с. После такой тренировки рекомендуется давать упражнения на растягивание. Особенно эффективны упражнения с резиновым амортизатором. Дыхание во время статической тренировки должно быть свободным, следует избегать общего напряжения.

Для развития статической выносливости рекомендуется следующий режим работы. Нагрузка или отягощение 80-85 % от максимального возможных. Продолжительность выполнения до 20 с., количество подходов не более 3-х, отдых между ними 3-4 мин.

Гибкость. Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов: анатомических особенностей суставов; эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц; способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышцаантагонистов в суставах. Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышцаантагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Выносливость – это способность длительное время выполнять работу заданной интенсивности. Различают общую и специальную выносливость.

Общую выносливость развивают в процессе применения средств, вовлекающих в работу многие группы мышц и все системы, обеспечивающие их деятельность. К таким средствам относятся:

- бег на длинные дистанции
- кросс
- бег на лыжах и коньках
- езда на велосипеде
- игра с мячом
- продолжительные прыжки со скакалкой.

Для общей выносливости целесообразна работа средней или малой интенсивности, но большой продолжительности. Работа разной интенсивности осуществляется разными «внутренними» механизмами. В тренировке на выносливость основной фактор, определяющий момент повторной работы – восстановление дыхательных процессов. Это происходит лишь через 3-4 мин.

Под специальной выносливостью понимается способность спортсмена выполнять длительное время работу определенного характера (силовую, скоростную и т.д.). Для спортсменов очень важна специальная выносливость или будем называть ее локальной.

Локальная выносливость в большей мере проявляет свою специфичность, отражая практически все силовые качеств. Она может быть собственно силовой, скоростно-силовой, статической и т.д. Поэтому применяемые упражнения должны соответствовать специфике развиваемого качества.

В связи с тем, что в локальных упражнениях нагрузка действует более концентрированно, утомление наступает быстрее. Поэтому при развитии любого вида локальной выносливости количество подходов не превышает 3-4.

Для развития специальной выносливости наиболее целесообразно применять следующие виды упражнений:

1. Продолжительные – прыжки на батуте.
2. Акробатические прыжки без продолжительных пауз.
3. Вольные упражнения целиком и по половинкам.
4. Упражнения по методу круговой тренировки.

Упражнения выполняются с условием обязательного преодоления чувства усталости.

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

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Комплексы контрольных испытаний общей физической и специально физической, технической подготовленности спортсменов для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки по виду спорта волейбол представлены в таблицах 8-11.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта

Таблица 8

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более		не более	

			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Таблица 9

Нормативы

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8

2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"		

Таблица 10

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из	количество раз	не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)		45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

Таблица 11

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

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

Спортивные результаты могут планироваться как на текущий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства совместно со спортсменом) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (по годам);
- основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которые следует сосредоточить внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель должен постоянно контролировать выполнение спортсменами тренировочного плана и вносить необходимые корректировки.

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

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

1. Теоретическая подготовка

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

2. Физическая подготовка

2.1 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.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

- упражнения для развития прыгучести;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

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

Действия с мячом

3.2. Передача мяча

- передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2);

- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;

- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;

- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);

- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);

- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);

- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.

3.3. Подача мяча

- верхняя прямая подача. Подача подряд (10 попыток). Подача в левую и правую половины площадки. Подача за игрока зоны 6.

- соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

3.4. Нападающий удар

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки.

- нападающий удар слабейшей рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания.

- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

3.5. Техника защиты

Действия без мяча

Перемещение и стойки

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

Действия с мячом

3.6. Прием мяча

- прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху от несильных подач;

- прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков». Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку;

- прием мяча сверху и снизу с последующим падением и перекатом. Сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.

3.7. Блокирование

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

- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места

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

Действия с мячом

4.2. Передача мяча:

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

4.3. Подача

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

4.4. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче)

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

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

4.5. Командные действия

Система игры со второй передачи игрока передней линии

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

4.6. Тактика защиты

Индивидуальные действия

Действия без мяча

Выбор места

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

Действия с мячом

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

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

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

Командные действия

Прием подачи

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

4.7. Системы игры

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

5. Интегральная подготовка

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

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

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);

- спортивные игры;

- плавание;

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;

- бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;

- развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

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

- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Действия с мячом

3.2. Передача мяча

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

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

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

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

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

3.3. Подача мяча

- верхняя подача (на точность и силу);

- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);

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

- подача в прыжке.

3.4. Нападающий удар

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2.

Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки.

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

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

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

3.5. Техника защиты.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения.

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

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

Действия с мячом.

3.6. Прием мяча

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

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

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

3.7. Блокирование

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

- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;

- групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2).

Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места.

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

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

Действия с мячом

Передача мяча

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

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

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

4.2. Подача мяча

- чередование подач в дальние и ближние зоны;

- чередование сильных и нацеленных подач;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

4.3. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии

- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;
- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);
- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

4.4. Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места:

- выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;
- выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;
- выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

Действия с мячом.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними

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

Командные действия.

Прием подачи.

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

5. Интегральная подготовка

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.
- Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.

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

- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;

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

6. Инструкторская и судейская практика

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

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

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

7. Морально-волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается 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 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.

Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Краткий обзор состояния и развития волейбола.

1.2. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

1.3. Основы техники и тактики игры в волейбол.

1.4. Организация и проведение соревнований.

1.5. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

2. Физическая подготовка.

2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);

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

2.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения

Действия без мяча

Стойки и перемещения

- перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками - перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении

Действия с мячом

3.2. Передача мяча

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

- вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;

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

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

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

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

3.3. Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;

- планирующая подача;

- подача в прыжке;

- чередование способов подач с требованием точности.

3.4. Нападающий удар

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

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

- нападающий удар по блоку «блок-аут»;

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

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

4. Техника защиты

Действия без мяча

Стойки и перемещения

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

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

Действия с мячом

Прием мяча

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

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

- прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением;

- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;

- прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

Блокирование

- одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4,3,2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4,3,2 выполняемых с переводом;

- групповое блокирование (тоже что и одиночное блокирование);

- одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения;

5. Тактическая подготовка

5.1. Тактика нападения

Индивидуальные действия

- выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;

- выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;

- выбор места и чередование способов нападающего удара;

- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);

- выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;

- выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

5.2. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

- игроков зон 6,5 и 1 с игроками 3,2,4 при первой передаче на удар и для второй передачи;

- игроков зон 3,2,4 с игроками зон 6,5,1 при второй передаче на удар с задней линии;

- игрока, выходящего из зон 6 с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче);

- игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4,3,2 (при второй передаче).

5.3. Командные действия

Система игры через игрока передней линии:

- прием мяча и первая передача в зоны 4,3,2, где игроки выполняют нападающий удар (в доигровке);

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

Система игры через выходящего:

- прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1,6,5 с последующей передачей в зону нападения;

- взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1,6,5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп».

- игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;

- игроков зон 5,6,1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;

- игроков зон 5,6,1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты.

- игроков зон 4 и 2,3 и 4, 2,3,4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;

- страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;

- участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;

- игроков зон 6,5,1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);

- игроков зон 6,5,1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);

- игроков зон 6,5,1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

Командные действия

Расположение игроков

- при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4);

- при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока;

Системы игры

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом вперед» (вирировать свои действия в зависимости построение игры в нападении соперником);

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник;

- сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».

6. Интегральная подготовка

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве.

- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.

- командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

7. Морально волевая подготовка

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

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;

- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

8. Восстановительные средства и мероприятия.

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);

- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.

- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, общий массаж)

- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

9. Инструкторская и судейская практика.

- определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации;

- определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;

- обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований.

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

4.3. Учебно-тематический план

Рекомендуемый образец учебно-тематического плана приведен в приложении № 3 к программе по спортивной подготовке.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5. 1. Рекомендации по организации методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Методическое обеспечение включает в себя:

1. Системный сбор информации о спортсмене;

2. Аналитическая обработка полученной информации о спортсмене;

3. Выработка новых стратегических и тактических решений по тренировочному процессу, восстановлению, спортивному отбору и ориентации.

Система методического обеспечения включает в себя педагогический, медико-биологический и психологический контроль. Это обеспечивает возможность для анализа основных компонентов тренировочного процесса, включая интегральные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности, состояние здоровья, уровня функциональной, специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, а также эффективности восстановительных мероприятий.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность выбранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

В спортивной подготовке важна роль обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль является основным источником информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достижения запланированного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, опрос, анкетирование, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю является самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за показателями состояния здоровья, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, за уровнем физической, технической и психологической подготовленности.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются такие личные качества, как организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развиваются аналитические способности, позволяющие анализировать и сопоставлять факты, делать выводы.

Врачебный контроль направлен на объективную оценку состояния здоровья спортсмена, степени его физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля. По результатам УМО даются рекомендации специалистов по восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности, вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки спортсменов, уточняются объемы и интенсивность нагрузок;

- этапное комплексное обследование является основной формой и используется для контроля состояния здоровья, динамики тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле вовремя и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Психологический контроль выявляет погрешности психологической подготовки, которая предусматривает формирование личностных качеств спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и его психомоторных качеств.

Важнейшие психологические задачи сопровождают все этапы спортивного развития спортсмена с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций,

обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших спортивных достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена, не может проходить без учета и контроля психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологического контроля подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

Определение и разработка системы требований к личности спортсмена на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт вида спорта волейбол».

Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена - его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» для решения задач необходимо определить «что надо иметь для достижения высоких спортивных результатов», то в «психологической характеристике» спортсмена необходимо знать «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования навыка мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

Разработка и совершенствование содержания психологической настройки спортсмена в день соревнований через:

- систему организации жизнедеятельности спортсмена;
- организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности;
- формирование установки на действие в условиях соревнований;
- формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания как основы непосредственно соревновательной подготовки.

Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период как основы пост соревновательной психологической подготовки спортсмена. В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств.

Учет и контроль перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на отдельного спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для волейбола психических качеств и черт личности для достижения высоких спортивных результатов.

5.2. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол

Комплектование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки осуществляются с учетом:

- возраста;
- спортивной квалификации (наличие спортивного разряда и спортивного звания);

- результатов выполнения спортсменами нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- динамики результативности выступления спортсменов на соревнованиях.

В состав учебно-тренировочных групп при комплектовании входят:

- лица, зачисленные в спортивную школу на спортивную подготовку с обучением по программам спортивной подготовки в соответствии с Правилами приема;

- для прохождения спортивной подготовки без обучения зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта России и спортивное звание, положительную динамику результатов выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных соревнованиях. Преимущество при зачислении имеют спортсмены, являющиеся членами сборных и кандидатами в сборные команды субъектов Российской Федерации и России.

Комплектование учебно-тренировочных групп проводится ежегодно до 01 сентября текущего года.

Комплектование учебно-тренировочных групп осуществляется в соответствии с Положением о комплектовании учебно-тренировочных групп по видам спорта и утверждается приказом директора спортивной школы

При комплектовании групп допускается одновременная работа двух тренеров с одним спортсменом, проходящим спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

Группы объединяются при соблюдении следующего условия-не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

5.3. Критерии оценки результатов реализации Программы дополнительного образования

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта "волейбол";

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта "волейбол";

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "волейбол";

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование спортсменов с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

5.4. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и срок его проведения

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный индивидуальный результат);
- выполнения контрольных нормативов.

В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности спортсменов в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, как правило, два раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода и в конце сезона. Обычно этапный контроль совмещается с углубленным медицинским обследованием (УМО), который спортсмены проходят во врачебнофизкультурном диспансере. В программу этапного комплексного обследования входят: а) врачебные обследования; б) антропометрические обследования; в) тестирование физических качеств; г) расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль применяется, в основном, для получения информации о состоянии спортсменов относительно высокого уровня подготовки, начиная с групп тренировочного этапа, после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом.

В современной спортивной подготовке идея органического слияния контроля и тренировочного процесса - неотъемлемая часть подготовки борцов. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой - повышает объективность получаемой информации.

Все виды обследований проводятся тренерами и врачом. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего тренировочного периода используется система контрольных нормативов. Состав нормативов, а также количественное выражение конкретных видов тестирования изменяется в зависимости от тренировочного этапа и характеризует уровень физической и спортивно-технической подготовки спортсменов всех этапов подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Основной формой контроля за динамикой спортивной и функциональной подготовленности, успеваемостью и уровнем знаний в течение всего периода обучения спортсменов осуществляется при проведении комплексной аттестации лиц проходящих спортивную подготовку в спортивной школе.

Комплексная аттестация проводится в конце учебного года, промежуточная аттестация проводится в конце календарного года. Сроки проведения аттестации определяются графиком проведения аттестации и утверждаются приказом директора колледжа в начале учебного года. Итоги комплексной аттестации в конце учебного года являются основанием для перевода спортсменов на очередной этап спортивной подготовки, снятия со спортивной подготовки или отчисления учащихся из спортивной школы.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135) <1>, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

6.2. Материально-техническое обеспечение Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 12 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 13 к ФССП);

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.

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

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

Таблица 13

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Наколенники	пара	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
9.	Фиксатор	комплект	на	-	-	2	1	2	1

	лучезапястного сустава (напульсник)		занимающегося						
10.	Футболка	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
13.	Бейсболка тренировочная	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
14.	Жилетка	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
15.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1
16.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	-
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
18.	Майка	штук	на занимающегося	4	1	4	1	6	1
19.	Носки	пар	на занимающегося	2	1	4	1	6	1
20.	Носки пляжные	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
21.	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
22.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	1	1	1
23.	Рюкзак	штук	на	1	2	1	2	1	2

	тренировочный		занимающегося						
24.	Термобелье (водолазка и трико)	комплект	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
25.	Топ с тайтсами/плавками (для девушек)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
26.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
27.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
28.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
29.	Футболка	штук	на занимающегося	2	1	3	1	4	1
30.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1
31.	Шлепанцы	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
32.	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося	3	1	5	1	5	1
33.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

7.1. Информационно-образовательные ресурсы

1. Федеральный Закон от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденный приказом Минспорта России от 29.06.2022 № 559.
3. Единая всероссийская спортивная классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
5. Профессиональный стандарт «Тренер» 05.003, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191н
6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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.
7. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства.
8. Правила по виду спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 1 ноября 2017 г. N 948).
9. Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. - методическое пособие. / В.Н. Бабакин. - М.: ВФВ, 2012.-Вып. № 12. - 32 с.
10. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 176 с.
11. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. - Москва: ВФВ, 2015. - Выпуск № 19. - 108 с.
12. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. - 161 с.
13. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный)/ Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромяткина.- М.: Советский спорт, 2003.- 112 с.

14. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (этапы спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. - М.: Советский спорт, 2004. - 96 с.
15. Волейбол: учебник для вузов / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с.
16. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. - Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2009.- 45 с.
17. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
18. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с.
19. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 334 с.
20. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
21. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 412 с. Железняк Ю.Д. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 382 с.
22. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. - М.: Издательство ФАИР-ПРЕСС, 1998. - 336 с.
23. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с.
24. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 150 с.
25. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография / Ф.А. Иорданская. - М.: Советский спорт, 2011. - 142 с.
26. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Советский спорт, 2010. - 288 с.
27. Коляго П.В. Модернизация содержания годичной подготовки квалифицированных спортсменов в пляжном волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Краснодар, 2010. - 25 с.
28. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.- 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и Спорт, Спорт Академ Пресс, 2008.- 544 с.
29. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014. - 132 с.
30. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов - М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.
31. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. / В.Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2015 - Кн.1. - 680 с.; Кн.2. - 752 с.

32. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 г. № 186 Н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен».
33. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 г. № 186 Н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».
34. Романенко В.О. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока): Методическое пособие / В.О. Романенко, Е.В. Фомин. - Москва: ВФВ, 2012. - Вып. 9. - 28 с.
35. Рубин В.С. Олимпийский и годовичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2009. - 188 с.
36. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин - М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. - 24 с.
37. Сингина Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2014. - Вып. №16 - 36 с.
38. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции: Методическое пособие / - Москва: ВФВ, 2008. - Вып. 1. - 32 с.
39. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высших пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. - 6-е изд. стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 520 с.
40. Суханов Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - Москва: ВФВ, 2012. - Вып. 10. - 24 с.
41. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014. - 23 с.
42. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. - 394 с.
43. Фомин Е.В. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. - Методические рекомендации / Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2011. - Вып. №7. - 23 с.
44. Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. - М.: ВФВ, 2013. - Вып.13. - 56с.
45. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - М.: Спорт, 2015.- 88 с.
46. Чачин А.В. Взаимосвязь специальной физической и технической подготовки волейболистов 15-17 лет в процессе тренировки: Дисс. канд. пед. наук. - М: МПУ, 1998. - 157 с.
47. Шалманов, А.А. Биомеханические основы волейбола / А.А. Шалманов, А.М. Зафесов, А.М. Доронин. - Майкоп: Изд-во Адыгейского государственного университета, 1998. - 92 с.
48. Шляпников С.К. Комплексная тренировка связующего игрока. - Методическое пособие / С.К. Шляпников, А.А. Кривошеин. - М.: ВФВ, 2011. - Вып. №5. - 30 с.
49. Сэндлер Д. Силовая тренировка. Понятные детальныe инструкции базовых упражнений./Девид Сэнглер; пер. с англ.-М.: Эксмо, 2009.-192 с.
50. Plotzke L. Volleyball systems & strategies / L Plotzke - USA Volleyball, Human Kinetics. - Los Angeles, 2009.-238 s.

51. Reeser J.C. Handbook of Sports Medizine and Science volleyball / J.C. Reeser, R. Bahr. - USA: Blackwell, 2008. - 230 p.
52. Hayden J. Beach Volleyball California E-Drillbook: 7 Great Beach Volleyball Drills To Get You Started / J. Hayden, D. Dalanhese, 2005. - 22 p.
53. Hayden J. Beach volley Drill-book / J. Haiden, D. Dalanhese. - Lausanne - Switzerland. - FIVB, 2011. - 130 p.
54. Hederer M., Kolb Ch. Beach - volleyball techkik, training, spielspab / M. Hederer, Ch. Kolb. - Stuttgart, Gernany, 2004.-158 p.

7.2. Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>)
3. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
7. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
8. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.r>

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6	9	12	15-20	20-24		24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		15		15-8		4		1
		1.	Общая физическая подготовка	154	235	297	335-400	28
2.	Специальная физическая подготовка	55	90	142	165-285	384	450	474-665
3.	Спортивные соревнования	14	20	30	50-80	136	162	225-283
4.	Техническая подготовка	32	45	50	85-80	114	150	100-150
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17	20	25	35-50	56	75	75-100
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12-15	32	25	50-38
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	8	8-10	36	50	112-150
Общее количество часов в год		276	414	552	690-920	1040-1248		1248-1664

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3	...	...	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-	В течение года

		спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
3.3.	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

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.
	Теоретические основы	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды

	судейства. Правила вида спорта			(жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 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	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая	≈ 60/106	сентябрь-	Характеристика психологической подготовки. Общая

	подготовка		апрель	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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных

	структурное ядро спорта			достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	---	---

