

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино  
протокол от 20.02. 2023 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СПГО ЗАТО Фокино  
  
Н.А. Исотерсова



Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «волейбол»

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

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 № 987<sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки и подготовка спортивного резерва для сборных команд Приморского края.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

4. Объем Программы:

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |      |      |                                                           |       |       |       |       |
|------------------------------|------------------------------------|------|------|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
|                              | Этап начальной подготовки          |      |      | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |       |       |       |       |
|                              | НП 1                               | НП 2 | НП 3 | УТГ 1                                                     | УТГ 2 | УТГ 3 | УТГ 4 | УТГ 5 |
| Количество часов в неделю    | 6                                  | 8    | 8    | 12                                                        | 12    | 12    | 18    | 18    |
| Общее количество часов в год | 312                                | 416  | 416  | 624                                                       | 624   | 624   | 936   | 936   |

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

5.1 Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные

5.2 Учебно-тренировочные мероприятия:

| № п/п | Вид тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                           |
|-------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|       |                               | Этап начальной                                                                                                                                                                                                   | Учебно-тренировочный этап |

|                                                                         |                                                                                                                     | подготовки                                                                | (этап спортивной специализации) |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>1. Учебно-тренировочные по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |                                                                                                                     |                                                                           |                                 |
| 1.1.                                                                    | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                         | -                               |
| 1.2.                                                                    | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                         | 14                              |
| 1.3.                                                                    | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                         | 14                              |
| 1.4.                                                                    | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                         | 14                              |
| <b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>                         |                                                                                                                     |                                                                           |                                 |
| 2.1.                                                                    | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                         | 14                              |
| 2.2.                                                                    | Восстановительные мероприятия                                                                                       | -                                                                         | -                               |
| 2.3.                                                                    | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | -                                                                         | -                               |
| 2.4.                                                                    | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |                                 |
| 2.5.                                                                    | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                       | -                                                                         | До 60 дней                      |

### 5.3. Спортивные соревнования:

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "волейбол";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

5.4. Формы обучения – очная, иные виды (Формы) – физкультурные мероприятия в форме спартакиады, спортивных праздников, матчевых встреч и др.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план – приложение №1

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

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

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

## 7. Календарный план воспитательной работы (приложении № 2).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложении № 3).

**Допинг** – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

### **Антидопинговые мероприятия:**

- информирование спортсменов о запрещенных веществах; - ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

| №  | Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Сроки реализации                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1. | - Освоение терминологии, принятой в волейболе<br>- Овладение командным языком, умение отдать рапорт<br>- Проведение упражнений по построению и перестроению группы<br>- В качестве дежурного подготовка мест для тренировки, инвентаря и оборудования                                                                                                                                                                                                                                                      | На учебно – тренировочном этапе |
| 2. | - Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы игры, и находить ошибки<br>- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче<br>- Судейство на учебных играх в своей команде (по упрощенным правилам)                                                                                                                                                                           |                                 |
| 3. | - Освоение терминологии, принятой в пляжном волейболе<br>- Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях<br>- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения). Судейство на учебных играх.<br>-Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола                 |                                 |
| 4. | - Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения<br>- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке<br>- Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу, волейболу и пляжному волейболу.<br>- Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях                                   |                                 |
| 5. | - Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с командой<br>- Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол<br>- Проведение соревнований по мини-волейболу, волейболу и пляжному волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе<br>Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи |                                 |

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по волейболу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия

| Предназначение                                                                                | Задачи                                                                                                                                                                                                                    | Средства и мероприятия                                                                                                                                                                                          | Методические указания                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                    |
| Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности                                                                                                                                                    | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                    |
| Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием                                            | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение.                                                                                                                                                                                       | 3 мин                                                                                                                              |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           | Разминка.                                                                                                                                                                                                       | 10-20 мин                                                                                                                          |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           | Массаж.                                                                                                                                                                                                         | 5-15 мин (разминание 60%)                                                                                                          |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           | Искусственная активизация мышц.                                                                                                                                                                                 | Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38—43°C                                                               |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           | Психорегуляция мобилизующей направленности                                                                                                                                                                      | 3 мин само- и гетерорегуляция                                                                                                      |
| Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования                                          | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения                                                                                                                                                           | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.                                                                                                                                                | В процессе тренировки.                                                                                                             |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           | Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).                                                                                          | 3-8 мин                                                                                                                            |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования                                              | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена                                                                                                                                     | Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный                                                                                                                  | 8-10 мин                                                                                                                           |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия                                                   | Ускорение восстановительного процесса                                                                                                                                                                                     | Локальный массаж, массаж мышц спины                                                                                                                                                                             | 8- 10 мин                                                                                                                          |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           | Душ - теплый/умеренно холодный теплый.                                                                                                                                                                          | 5-10 мин                                                                                                                           |

|  |  |                                                    |                                   |
|--|--|----------------------------------------------------|-----------------------------------|
|  |  | Психорегуляция<br>реституционной<br>направленности | Саморегуляция,<br>гетерорегуляция |
|--|--|----------------------------------------------------|-----------------------------------|

Восстановительные процессы подразделяют на:

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

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

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

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и тесты по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

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

| N<br>п/п                                                                            | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>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<br>толчком двумя ногами                                    | см                   | не менее                     |         | не более                        |         |
|                                                                                     |                                                                                   |                      | 110                          | 105     | 130                             | 120     |
| 1.3.                                                                                | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу                                 | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                     |                                                                                   |                      | 7                            | 4       | 10                              | 5       |
| 1.4.                                                                                | Наклон вперед из положения<br>стоя на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                     |                                                                                   |                      | +1                           | +3      | +2                              | +3      |
|                                                                                     |                                                                                   |                      | 130                          | 120     | 140                             | 130     |
| 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<br>головы двумя руками, стоя                        | м                    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                     |                                                                                   |                      | 8                            | 6       | 10                              | 8       |
| 2.3.                                                                                | Прыжок в высоту<br>одновременным<br>отталкиванием двумя ногами                    | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                     |                                                                                   |                      | 36                           | 30      | 40                              | 35      |
|                                                                                     |                                                                                   |                      | 26                           | 20      | 30                              | 25      |

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

| N<br>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 | количество раз    | не менее |         |



|                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                    |          |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
|                                                                                     | упоре лежа на полу                                                          |                                                                                                                                                                                                                    | 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 x 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   |
|                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                    | 32       | 25   |
| 4. Уровень спортивной квалификации                                                  |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                    |          |      |
| 4.1.                                                                                | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                | Не устанавливается                                                                                                                                                                                                 |          |      |
| 4.2.                                                                                | 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" |          |      |

контрольно-переводные нормативы по технической подготовке  
на тренировочном этапе

| №<br>п/п                          | Контрольные упражнения                                                                                                             | Тренировочный этап |            |         |            |            |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------|---------|------------|------------|
|                                   |                                                                                                                                    | 1-й<br>год         | 2-й<br>год | 3-й год | 4-й<br>год | 5-й<br>год |
|                                   |                                                                                                                                    |                    |            |         | Связ.      | нап.       |
| Передача мяча сверху двумя руками |                                                                                                                                    |                    |            |         |            |            |
| 1                                 | Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.                                             | 4 из 5             | 5 из 5     |         |            |            |
| 2                                 | Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 3 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5.                                       | 4 из 5             | 5 из 5     |         |            |            |
| 3                                 | Передача мяча сверху двумя руками из зоны 2 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.                                             |                    |            | 4 из 5  | 5 из 5     | 5 из 5     |
| 4                                 | Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 4 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5.                                       |                    |            | 4 из 5  | 5 из 5     | 5 из 5     |
| 5                                 | Передача сверху двумя руками в прыжке из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.                                         |                    |            |         |            | 5 из 5     |
| 6                                 | Передача мяча сверху двумя руками назад в прыжке из зоны 3 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5.                              |                    |            |         |            | 5 из 5     |
| Приём мяча снизу двумя руками     |                                                                                                                                    |                    |            |         |            |            |
| 7                                 | Приём мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 3 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи). | 5 из 7             | 6 из 7     |         |            |            |
| 8                                 | Приём мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи). |                    |            | 5 из 7  | 6 из 7     | 5 из 7     |
| Нападающий удар                   |                                                                                                                                    |                    |            |         |            |            |
| 9                                 | Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча.                     | 4 из 5             | 5 из 5     |         |            |            |
| 10                                | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из                                                                                 |                    |            | 3 из 5  | 4 из 5     | 4 из 5     |

|        |                                                                                      |        |        |        |        |        |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
|        | зоны 4 в зону 1 с передачи мяча.                                                     |        |        |        |        |        |
| Подача |                                                                                      |        |        |        |        |        |
| 11     | Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи в левую (правую) половину площадки. | 4 из 5 | 5 из 5 |        |        |        |
| 12     | Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи по зонам.                           |        |        | 5 из 7 | 6 из 7 | 7 из 7 |
| Блок   |                                                                                      |        |        |        |        |        |
| 13     | Блокирование (одиночное) прямого нападающего удара по ходу разбега.                  |        | 2 из 5 | 3 из 5 | 4 из 5 | 4 из 5 |

*Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 3 в зону 2 после подброса из зон 1 и 5.* Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками назад. Выполняется передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 3 в зону 2 в мишень. Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 3. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 2–3 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30–40 см, расстояние от сетки 20–30 см, край мишени (обруча) над боковой линией. Каждому учащемуся дается 5 попыток. По 2 попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

*Передача мяча сверху двумя руками из зоны 2 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.* Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками. Выполняется передача мяча сверху двумя руками из зоны 2 в зону 4 в мишень. Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 2, где располагается испытуемый. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 6–7 м, высота ограничителей выше 2 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30–40 см, расстояние от сетки 20–30 см, край мишени (обруча) над боковой линией. Каждому учащемуся дается 5 попыток. По 2 попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

*Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 4 в зону 2 после подброса из зон 1 и 5.* Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками назад. Выполняется передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 4, где располагается испытуемый, в зону 2 в мишень. Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 4. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 6–7 м, высота ограничителей выше 2 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30–40 см, расстояние от сетки 20–30 см, край мишени (обруча) над боковой линией. Каждому учащемуся дается 5 попыток. По 2 попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

*Передача мяча сверху двумя руками в прыжке из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.* Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Выполняется передача мяча сверху двумя руками в прыжке из зоны 3 в зону 4 в мишень. Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 3. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 3–3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30–40 см, расстояние от сетки 20–30 см, край мишени (обруча)

над боковой линией. Каждому учащемуся дается 5 попыток. По 2 попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

*Передача мяча сверху двумя руками назад в прыжке из зоны 3 в зону 2 после подброса из зон 1 и 5.* Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками назад в прыжке. Выполняется передача мяча сверху двумя руками назад в прыжке из зоны 3 в зону 2 в мишень. Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 3. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 2–3 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30–40 см, расстояние от сетки 20–30 см, край мишени (обруча) над боковой линией. Каждому учащемуся дается 5 попыток. По 2 попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а

также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

*Приём мяча снизу двумя из зон 1, 6 и 5 в зону 3 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи).* Выполняется верхняя прямая подача из зоны подачи, нацеленная в зону, где расположен волейболист. Принимая мяч в зонах 1, 6 и 5, волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обруч диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 7 попыток. По 2 попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

*Приём мяча снизу двумя из зон 1, 6 и 5 в зону 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи).* Выполняется верхняя прямая подача из зоны подачи, нацеленная в зону, где расположен волейболист. Принимая мяч в зонах 1, 6 и 5, волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обруч диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 7 попыток. По 2 попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

*Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча.* На противоположной от испытуемого стороне площадки размечены половины площадки. Высота сетки определяется в зависимости от пола и возраста испытуемых. Один из волейболистов выполняет передачу мяча для нападающего удара из зоны 3 в зону 4 и 2 по направлению вперед. Испытуемый из исходного положения в зоне 4 выполняет прямой нападающий удар (с трехшажного разбега) в правую половину площадки, из зоны 2 – в левую половину с передачи пасующего. Направление разбега и направление полета мяча после нападающего удара должны совпадать. Если передача была выполнена плохо, нападающий удар не совершается. Волейболисту дается 5 попыток: по 2 попытки из зоны 4 и 2, 1 попытка из зоны, выбранной тренером. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники нападающего удара, мяч должен лететь по нисходящей траектории и попасть в указанную половину площадки.

*Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи мяча.* На противоположной от испытуемого стороне площадки размечены зоны для нападающего удара с переводом: при нападающем ударе из зоны 4 – площадь между лицевой линией, линией атаки, боковой линией и линией на расстоянии 2 м от боковой в зоне 1; при нападающем ударе из зоны 2 – площадь между лицевой линией, линией атаки, боковой линией и линией на расстоянии 2 м от боковой в зоне 5. Высота

сетки определяется в зависимости от пола и возраста испытуемых. Один из волейболистов выполняет передачу мяча для нападающего удара из зоны 3 в зону 4 и 2 по направлению вперед. Испытуемый из исходного положения в зоне 4 выполняет нападающий удар (с трехшажного разбега) с переводом в зону 1, из зоны 2 – в зону 5. Направление разбега и направление полета мяча после нападающего удара не должны совпадать. Если передача была выполнена плохо, нападающий удар не совершается. Волейболисту дается 5 попыток: по 2 попытки из зоны 4 и 2, 1 попытка из зоны, выбранной тренером. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники нападающего удара, мяч должен лететь по нисходящей траектории и попасть в указанную площадь.

*Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи в левую (правую) половину площадки.* Высота сетки определяется в зависимости от пола и возраста испытуемых. Выполняется верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи. При выполнении подачи наступать на лицевую линию запрещено. Волейболисту дается 5 попыток. По 2 в каждую половину площадки поочередно, 1 попытка в половину площадки, выбранную тренером. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

*Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи по зонам.* Высота сетки определяется в зависимости от пола и возраста испытуемых. Выполняется верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи. При выполнении подачи наступать на лицевую линию запрещено. Волейболисту дается 7 попыток. По 2 в каждую из указанных зон площадки поочередно, 1 попытка в зону, выбранную тренером. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

*Блокирование (одиночное) прямого нападающего удара по ходу разбега.* Высота сетки определяется в зависимости от пола и возраста испытуемых. Из зоны 4 (2) выполняется нападающий удар по ходу разбега с высокой передачи пасующего из зоны 3. Исходное положение блокирующего – зона 2 (4). Направление нападающего удара и высота передачи известны блокирующему. Блокирующему дается 5 попыток. По 2 в зоне 4 и 2, 1 попытка в зоне, выбранной тренером. В зачет идут результативные попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения блока. Результативной считается попытка, при которой: блокирующий коснулся мяча после нападающего удара и мяч отскочил в пределах площадки с любой стороны сетки

(с возможностью продолжения розыгрыша); мяч отскочил от рук блокирующего в площадку нападающего по нисходящей траектории.

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

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

##### **14.1 Группы начальной подготовки:**

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла. Основной целью тренировок является утверждение в выборе спортивной специализации волейбол и овладение основами техники прыжков, метаний, и т.д.

##### **14.1.1 Основные задачи на начальном этапе до года:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники стоек и перемещений, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

##### **14.1.2 Основные задачи на этапах начальной подготовки свыше года:**

- Всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма, повышение уровня общей физической подготовки;
- Планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- Совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- Формирование коммуникативных навыков.
- Дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей обучающихся;
- Повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

#### *14.1.3 Основные задачи на учебно-тренировочных этапах:*

Задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства волейболистов:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для обучения и совершенствования техники и тактики игры;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола и пляжного волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу или пляжному волейболу, судейства, тренировочных занятий; выполнение I юношеского или II взрослого (3-й и 4-й год), I взрослого (5-й год), а также нормативов по видам подготовки, обеспечивающих успешность освоения требований КМС на этапе совершенствования спортивного мастерства.

#### *14.1.4 Основными средствами начальной подготовки являются:*

Основными средствами подготовки юных волейболистов на данном этапе является упражнения и из других видов спорта, комплексы круговой тренировки, гимнастики, аэробики, подвижные игры, эстафеты, соревнования по программе многоборья.

#### *14.1.5 Общая физическая подготовка*

Основные средства общей физической подготовки на начальном этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

Общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, передвижения с изменением направления, перестроения).

- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Упражнения для мышц туловища и шеи.
- Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

.

- Игры и игровые упражнения.

#### *14.1.6 Специальная физическая подготовка*

- Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов
- Упражнения для развития прыгучести.

#### *14.1.7 Техническая подготовка*

- Действия без мяча, стойки и перемещения
- Действия с мячом: передача мяча, подача мяча (подбрасывание, нападающие удары)
- Техника защиты

Программные требования по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

#### 14.1.8 Контроль подготовки

Оптимизация тренировочного процесса, повышение эффективности управления подготовкой волейболистов невозможна без совершенного комплексного контроля специальной подготовленности спортсменов на всех этапах подготовки с применением современных методов и использованием новейших инструментальных методик.

Использование научно-методических положений комплексного контроля позволяет унифицировать процесс подготовки спортсменов путем индивидуализации норм нагрузок и тренировочных средств подготовки, избирательного подхода к специальной физической и технической подготовке спортсменов. Современный этап развития системы комплексного контроля в легкой атлетике связан с широким использованием компьютерных технологий при оценке различных сторон специальной подготовленности спортсменов.

Комплексный контроль в волейболе интегрально оценивает подготовленность спортсмена и включает следующие составляющие:

- обследования соревновательной деятельности;
- контроль технико-тактической подготовленности;
- контроль специальной физической подготовленности;
- медико-биологический контроль;
- психологический контроль;
- контроль соревновательных и тренировочных нагрузок.

### 15. Учебно-тематический план (Приложение №4)

#### 15.1 Для групп начальной подготовки

| №                             | Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Количество часов |         |         |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|---------|
|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | НП<br>1          | НП<br>2 | НП<br>3 |
| 1.Теоретическая подготовка    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |         |         |
| 1.1                           | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | +                | +       | +       |
| ИТОГО                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 12               | 16      | 12      |
| 2.Общая физическая подготовка |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |         |         |
| 2.1                           | Медленный бег и его разновидности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | +                | +       | +       |
| 2.2                           | Общеразвивающие упражнения:<br>– для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др)<br>– для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)<br>– для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)<br>– для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)<br>– упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)<br>– с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах,с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)<br>– с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., | +                | +       | +       |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |            |            |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|------------|
|                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>– перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;</li> <li>– с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.</li> <li>– наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.</li> <li>– подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;</li> <li>– ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.</li> </ul> |           |            |            |
| 2.3                                        | Ходьба в сочетании с бегом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | +         | +          | +          |
| 2.4                                        | Бег с изменением направления                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | +         | +          | +          |
| 2.5                                        | Бег с изменением скорости                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | +         | +          | +          |
| 2.6                                        | Бег спиной вперед                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | +         | +          | +          |
| 2.7                                        | Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | +         | +          | +          |
| 2.8                                        | Бег зигзагом – с выпадом в стороны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | +         | +          | +          |
| 2.9                                        | Бег с подскоками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | +         | +          | +          |
| 2.10                                       | Бег с высоким подниманием бедра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | +         | +          | +          |
| 2.11                                       | Бег с захлестыванием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | +         | +          | +          |
| 2.12                                       | Бег челночный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | +         | +          | +          |
| 2.13                                       | Ускорение на отрезках 20-50м                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | +         | +          | +          |
| 2.14                                       | Перемещения приставными шагами в волейбольной стойке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | +         | +          | +          |
| 2.15                                       | Задания скоростной направленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | +         | +          | +          |
| 2.16                                       | Задания силовой направленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | +         | +          | +          |
| 2.17                                       | Задания на координацию и гибкость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | +         |            | +          |
| 2.18                                       | Элементы гимнастики и акробатики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           | +          |            |
| 2.19                                       | Игры и игровые задания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | +         | +          | +          |
| 2.20                                       | Имитация бросков и ловли теннисного мяча обеими руками в стенку; имитация нападающего удара теннисным мячом через волейбольную сетку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | +         | +          | +          |
| 2.21                                       | Подвижные игры («Перестрелка», «Салки мячом», «Гусеница», «Мяч ловцу», «Пионербол», «Воробьи и вороны», «Три касания», «Русская лапта», «4 мяча», «Весёлые старты» и т.д.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | +         | +          | +          |
| <b>ИТОГО</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>94</b> | <b>116</b> | <b>112</b> |
| <b>3.Специальная физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |            |            |
| 3.1                                        | Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом- отягощением или в куртке с отягощением                                                                                                                                                                                                                                                                  | +         | +          | +          |
| 3.2                                        | Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или с крестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько                                                                                                                                                                                                                      | +         | +          |            |
| 3.3                                        | Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) и на тренажерах: приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | +         |            | +          |
| 3.4                                        | Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге)                                                                                                                                                                                                             | +         |            |            |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |    |    |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|----|
| 3.5                               | Прыжковые многоборье. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | +                  | +  | +  |
| 3.6                               | Броски набивного мяча из-за головы двумя руками и одной рукой, в парах и через сетку.<br>Броски мяча над головой, снизу, в прыжке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    | +  | +  |
| 3.7                               | Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из - за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вперед вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. |                    | +  |    |
| 3.8                               | Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабойшей рукой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | +                  |    |    |
| 3.9                               | Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в пол, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |    |    |
| 3.10                              | Удары по мячу укрепленному на амортизаторе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | +                  | +  | +  |
| 3.11                              | <i>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</i> Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного волейбольного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание) с последующей имитацией блока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | +                  | +  | +  |
| ИТОГО                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 38                 | 60 | 58 |
| 4.Контрольно-переводные нормативы |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |    |    |
| 4.1                               | Вступительные нормативы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | +                  | +  | +  |
| 4.2                               | Переводные нормативы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | +                  | +  | +  |
| ИТОГО                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3                  | 4  | 4  |
| 5.Участие в соревнованиях         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |    |    |
| 5.1                               | Участие в соревнованиях согласно календарного плана                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | согласно календаря |    |    |
| 6. Тактическая подготовка         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |    |    |
| Тактика нападения                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |    |    |
| 6.1                               | <i>Индивидуальные действия:</i> для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | +                  | +  | +  |
| 6.2                               | <i>Групповые действия:</i> взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | +                  | +  | +  |



|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |           |           |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                  | зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |           |           |
| 6.3                              | <i>Командные действия:</i> система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2)                                                                                                                                                                                                                                                | +         | +         | +         |
| <b>Тактика защиты</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |           |           |
| 6.4                              | <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу                                                                                                                | +         | +         | +         |
| 6.5                              | <i>Групповые действия:</i> взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6                                                                                                   | +         | +         | +         |
| 6.6                              | <i>Командные действия:</i> расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3                                                                   | +         | +         | +         |
| <b>ИТОГО</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>12</b> | <b>33</b> | <b>50</b> |
| <b>7. Техническая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |           |           |
| <b>Техника нападения</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |           |           |
| 7.1                              | Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.                                                                                                                                     | +         | +         | +         |
| 7.2                              | Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5- 3-4,1-3-2; передачи в ступу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.             | +         | +         | +         |
| 7.3                              | Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.                                                                                                                                                                 | +         | +         | +         |
| 7.4                              | Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. | +         | +         | +         |
| <b>Техника защиты</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |           |           |
| 7.5                              | Стойки и перемещения: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.                                                                                                                                                                                                                       | +         | +         | +         |
| 7.6                              | Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.                                                                                                                                                                                                                                              | +         | +         | +         |
| 7.7                              | Прием снизу двумя руками: прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, на месте и после перемещения; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием мяча с подачи, направляя его в зону нападения.                                                                                                                                         | +         | +         | +         |
| 7.8                              | Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на                                                                                                                                                                                                                                                                           | +         | +         | +         |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |            |            |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|
|                                                         | подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).                                                                                                                                                                                                    |            |            |            |
| <b>ИТОГО</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>75</b>  | <b>100</b> | <b>98</b>  |
| <b>8. Психологическая подготовка</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |            |            |
| 8.1                                                     | Психологическое восстановление путём построения тренировки в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений                                                                                                                             | +          | +          | +          |
| 8.2                                                     | Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.                                                                                                                                                                                                        |            |            |            |
| 8.3                                                     | формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях выполнении поставленных задач в предстоящей игре.                                                                                                                                                              | +          | +          | +          |
| <b>ИТОГО</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>12</b>  |
| <b>9. Медицинские, медико-биологические мероприятия</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |            |            |
| 9.1                                                     | Определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям волейболом                                                                                                                            | +          | +          | +          |
| <b>ИТОГО</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>3</b>   | <b>4</b>   | <b>4</b>   |
| <b>10. Восстановительные мероприятия</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |            |            |
| 10.1                                                    | Использование в режиме дня различных физических нагрузок, имеющих восстановительное значение                                                                                                                                                                                 | +          | +          | +          |
| 10.2                                                    | Применение в переходный период различных физических упражнений, направленных на снятие напряжения                                                                                                                                                                            | +          | +          | +          |
| <b>ИТОГО</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>3</b>   | <b>4</b>   | <b>4</b>   |
| <b>11. Интегральная подготовка</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |            |            |
| 11.1                                                    | Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.                                                                                                                                                                                               | +          | +          | +          |
| 11.2                                                    | Чередование упражнений на развитие качеств применительно кизученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.                                                                                                                                                        | +          | +          | +          |
| 11.3                                                    | Чередование технических приемов в различных сочетаниях.                                                                                                                                                                                                                      | +          | +          | +          |
| 11.4                                                    | Чередование тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите.                                                                                                                                                                               | +          | +          | +          |
| 11.5                                                    | Многократное выполнение технических приемов - одного и всочетаниях.                                                                                                                                                                                                          | +          | +          | +          |
| 11.6                                                    | Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического, пляжного волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике. | +          | +          | +          |
| 11.7                                                    | Календарные игры. Применение изученных технических и тактических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.                                                                                                                                                 |            | +          | +          |
| <b>ИТОГО</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>60</b>  | <b>67</b>  | <b>62</b>  |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>416</b> |

#### 15.2Для учебно-тренировочных групп

| №                                                        | Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Количество часов |          |          |            |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|----------|------------|
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | УТГ<br>1         | УТГ<br>2 | УТГ<br>3 | УТГ<br>4-5 |
| 1.Основы теоретической подготовки спортсмена-легкоатлета |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |          |          |            |
| 1.1                                                      | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | +                | +        | +        | +          |
| ИТОГО                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 18               | 12       | 12       | 9          |
| 2.Общая физическая подготовка                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |          |          |            |
| 2.1                                                      | Медленный бег и его разновидности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | +                | +        | +        | +          |
|                                                          | Общеразвивающие упражнения:<br>– для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др)<br>– для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук | +                | +        | +        | +          |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |            |            |            |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
|                                            | и ног)<br>– для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п.,<br>– выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)<br>– для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)<br>– упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)<br>– с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)<br>– с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п.,<br>– перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;<br>– с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.<br>– наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.<br>– подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;<br>– ходьба выпадами, бег с различными отягощениями. |            |            |            |            |
| 2.2.                                       | Ходьба в сочетании с бегом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | +          | +          | +          | +          |
| 2.3                                        | Бег с изменением направления                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | +          | +          | +          | +          |
| 2.4                                        | Бег с изменением скорости                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | +          | +          | +          | +          |
| 2.5                                        | Бег спиной вперед                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | +          | +          | +          | +          |
| 2.6                                        | Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | +          | +          | +          | +          |
| 2.7                                        | Бег зигзагом – с выпадом в стороны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | +          | +          | +          | +          |
| 2.8                                        | Бег с подскоками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | +          | +          | +          | +          |
| 2.9                                        | Бег с высоким подниманием бедра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | +          | +          | +          | +          |
| 2.10                                       | Бег с захлестыванием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | +          | +          | +          | +          |
| 2.11                                       | Бег челночный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | +          | +          | +          | +          |
| 2.12                                       | Ускорение на отрезках 20-50м                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | +          | +          | +          | +          |
| 2.13                                       | Перемещения приставными шагами в волейбольной стойке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | +          | +          | +          | +          |
| 2.14                                       | Задания скоростной направленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | +          | +          | +          | +          |
| 2.15                                       | Задания силовой направленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | +          | +          | +          | +          |
| 2.16                                       | Задания на координацию и гибкость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | +          | +          | +          | +          |
| 2.17                                       | Элементы гимнастики и акробатики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | +          | +          | +          | +          |
| 2.18                                       | Игры и игровые задания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | +          | +          | +          | +          |
| 2.19                                       | Имитация бросков и ловли теннисного мяча обеими руками в стенку; имитация нападающего удара теннисным мячом через волейбольную сетку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | +          | +          | +          | +          |
| 2.20                                       | Подвижные игры («Перестрелка», «Салки мячом», «Гусеница», «Мяч ловцу», «Пионербол», «Воробьи и вороны», «Три касания», «Русская лапта», «4 мяча», «Весёлые старты» и т.д.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | +          | +          | +          | +          |
| <b>ИТОГО</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>112</b> | <b>112</b> | <b>112</b> | <b>140</b> |
| <b>3.Специальная физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |            |            |            |
| 3.1                                        | Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | +          | +          | +          | +          |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |   |   |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 3.2  | <i>Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или с крестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | + | + | + | + |
| 3.3  | <i>Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) и на тренажерах: приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | + | + | + | + |
| 3.4  | <i>Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | + | + | + | + |
| 3.5  | <i>Прыжковые многоборье. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | + | + | + | + |
| 3.6  | <i>Броски набивного мяча из-за головы двумя руками и одной рукой, в парах и через сетку.<br/>Броски мяча над головой, снизу, в прыжке.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | + | + | + | + |
| 3.7  | <i>Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из - за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вперед вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.</i> | + | + | + | + |
| 3.8  | <i>Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | + | + | + | + |
| 3.9  | <i>Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в пол, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | + | + | + | + |
| 3.10 | <i>Удары по мячу укрепленному на амортизаторе.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | + | + | + | + |
| 3.11 | <i>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного волейбольного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание) последующей имитацией блока</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | + | + | + | + |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |           |           |            |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <b>ИТОГО</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>82</b> | <b>82</b> | <b>81</b> | <b>132</b> |
| <b>4.Контрольно-переводные испытания</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |           |           |            |
| 4.1                                      | Вступительные нормативы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | +         | +         | +         | +          |
| 4.2                                      | Переводные нормативы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | +         | +         | +         | +          |
| <b>ИТОГО</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>9</b>   |
| <b>5. Техническая подготовка</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |           |           |            |
| <b>Техника нападения</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |           |           |            |
| 5.1                                      | Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | +         | +         | +         | +          |
| 5.2                                      | Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке. | +         | +         | +         | +          |
| 5.3                                      | Подачи: нижняя пряма, верхняя прямая - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность вправо, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - наколичество, на точность.                                                                                                                                                                                                                                                       | +         | +         | +         | +          |
| 5.4                                      | Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).                                                                                                                                                                                                                                                       | +         | +         | +         | +          |
| 5.5                                      | Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |           | +         | +          |
| 5.6                                      | Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач па точность.                                           |           |           | +         | +          |
| 5.7                                      | Нападающие удары: нападающий удар с передачи в прыжке; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.                                                                                                                       | +         | +         | +         | +          |
| <b>Техника защиты</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |           |           |            |
| 5.8                                      | Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | +         | +         |           |            |
| 5.9                                      | Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.                                                                                                                                                                                                                  |           |           | +         | +          |
| 5.10                                     | Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой,                                                                                                                                                                            |           |           | +         | +          |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |     |     |     |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
|                                  | левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |     |     |     |
| 5.11                             | Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу в держателе, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | +   | +   | +   |     |
| 5.12                             | Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.                                                           |     |     |     | +   |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 150 | 144 | 144 | 216 |
| <b>6. Тактическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |     |     |     |
| <b>Тактика нападения</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |     |     |     |
| 6.1                              | <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (выбор способа, направления); нападающего удара (выбор способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа перебивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку                                                                                      | +   | +   | +   |     |
| 6.2                              | <i>Групповые действия:</i> взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча на задней линии площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке                                                                                                                     |     |     |     | +   |
| 6.3                              | <i>Групповые действия:</i> взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон | +   | +   | +   |     |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
|                       | 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |   |   |
| 6.4                   | <i>Командные действия:</i> система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |   | + |
| 6.5                   | <i>Командные действия:</i> 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 «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад»                                                                                                                                                                                  | + | + | + |   |
| <b>Тактика защиты</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |
| 6.6                   | <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача одному или другому игроку на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара | + | + |   |   |
| 6.7                   | <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании. Выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.                                                                                                                                                                                                                    |   |   | + | + |
| 6.8                   | <i>Групповые действия:</i> взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | + | + |   |   |
| 6.9                   | <i>Групповые действия:</i> взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   | + | + |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |           |            |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 6.10                                          | <i>Командные действия:</i> расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | +         | +         |           |            |
| 6.11                                          | <i>Командные действия:</i> прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий |           |           | +         | +          |
| <b>ИТОГО</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>75</b> | <b>94</b> | <b>88</b> | <b>160</b> |
| <b>7. Инструкторская и судейская практика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |           |            |
| 7.1                                           | Освоение терминологии, принятой в волейболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | +         | +         | +         | +          |
| 7.2                                           | В качестве дежурного подготовка мест для тренировки, инвентаря и оборудования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | +         | +         | +         | +          |
| 7.3                                           | Судейство на учебных играх в своей команде (по упрощенным правилам).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | +         | +         | +         | +          |
| 7.4                                           | Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |           | +         | +          |
| 7.5                                           | Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |           | +         | +          |
| 7.6                                           | Проведение соревнований по мини-волейболу, волейболу и пляжному волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи. Составление календаря игр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           | +         | +         | +          |
| <b>ИТОГО</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>6</b>  | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>18</b>  |
| <b>8. Восстановительные мероприятия</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |           |            |
| 8.1                                           | Использование в режиме дня различных физических нагрузок, имеющих восстановительное значение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | +         | +         | +         | +          |
| 8.2                                           | Применение в переходный период различных физических упражнений, направленных на снятие напряжения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | +         | +         | +         | +          |
| <b>ИТОГО</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>6</b>  | <b>12</b> | <b>6</b>  | <b>9</b>   |
| <b>9. Интегральная подготовка</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |           |            |
| 9.1                                           | Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, посредством многократного их выполнения (в объеме программы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | +         | +         | +         |            |
| 9.2                                           | Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | +         | +         | +         |            |
| 9.3                                           | Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           | +         | +         | +          |
| 9.4                                           | Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           | +         | +         | +          |



|                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                    |            |            |            |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------|------------|------------|
|                                       | групповым и командным                                                                                                                                                                                                               |                    |            |            |            |
| 9.5                                   | Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке                                                                                                                     | +                  | +          | +          | +          |
| 9.6                                   | Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям                                                                                                                           | +                  | +          | +          | +          |
| 9.7                                   | Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность заданий в соревнованиях, в играх посредством установки                                                                                                            | +                  | +          | +          | +          |
| 9.8                                   | Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике                                                                                                                                                         | +                  | +          | +          | +          |
| 9.9                                   | Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий                                                                                                                             |                    |            | +          | +          |
| 9.10                                  | Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях                                                                                                                    |                    |            | +          | +          |
| 9.11                                  | Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей) |                    |            | +          | +          |
| <b>ИТОГО</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>88</b>          | <b>62</b>  | <b>76</b>  | <b>122</b> |
| <b>10. Психологическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                     |                    |            |            |            |
| 10.1                                  | Психологическое восстановление путём построения тренировки в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений                                                                                    | +                  | +          | +          | +          |
| 10.2                                  | Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.                                                                                                                                                               | +                  | +          | +          | +          |
| 10.3                                  | Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях выполнения поставленных задач в предстоящей игре.                                                                                                                     | +                  | +          | +          | +          |
| <b>ИТОГО</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>19</b>          | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>9</b>   |
| <b>11. Участие в соревнованиях</b>    |                                                                                                                                                                                                                                     |                    |            |            |            |
| 11.1                                  | Участие в соревнованиях согласно календарного плана                                                                                                                                                                                 | согласно календаря |            |            |            |
| <b>ИТОГО</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>62</b>          | <b>76</b>  | <b>75</b>  | <b>112</b> |
| <b>Общее количество часов</b>         |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>624</b>         | <b>624</b> | <b>624</b> | <b>936</b> |

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

16 К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» относятся.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "волейбол" основаны на особенностях вида спорта "волейбол" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "волейбол", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "волейбол" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на

основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "волейбол".

*Меры по обеспечению техники безопасности при проведении тренировочных занятий с юными легкоатлетами*

За своевременное информирование юных спортсменов о правилах безопасного поведения на тренировочных занятиях и за обеспечение безопасных условий проведения таких занятий для жизни и здоровья занимающихся отвечает прикрепленный тренер-преподаватель.

Тренером проводится обязательный инструктаж юных волейболистов о правилах безопасного поведения на занятиях при включении в группу до первого участия в тренировочных занятиях на ЭНП, а также периодически в процессе проводимых занятий. Кроме того, по мере необходимости тренер проводит индивидуальные беседы о безопасном поведении на тренировочных занятиях с теми юными волейболистами, которые не демонстрируют необходимых навыков такого поведения.

К основным сведениям о безопасном поведении на занятиях относится информация о гигиенических требованиях к спортивной экипировке (одежде, обуви), о необходимости и порядке осуществления гигиенических процедур до и после занятий, о правилах приема воды и пищи в связи с участием в тренировочных и соревновательных мероприятиях, о необходимости своевременного информирования тренера об отклонениях в самочувствии, об исключении опасных ситуаций, связанных с некорректным использованием спортивного инвентаря (различных препятствий, снарядов и предметов для метаний, резиновых амортизаторов, отягощений, гимнастических снарядов и др.), о способах профилактики травмирования и травмоопасных столкновений во время двигательной деятельности.

Во время занятий с юными волейболистами тренером обеспечивается постоянный контроль за пригодностью мест занятий, используемого оборудования и инвентаря, поведением обучающихся, выполнением ими двигательных заданий. Исключаются потенциально опасные взаимодействия юных спортсменов (встречные метания, острые контактные игровые действия и др.). Используются только адекватные возможностям занимающихся физические упражнения и нагрузки. Осуществляется контроль состояния юных волейболистов в процессе двигательной деятельности и своевременное ее прекращение при наличии признаков утомления, свидетельствующих о приближении к уровню большой в физиологическом отношении нагрузки.

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

17. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок;
- наличие спортивной площадки с искусственным покрытием.

17.1. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| N<br>п/п | Наименование                                   | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий |
|----------|------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1.       | Барьер легкоатлетический                       | штук                 | 10                    |
| 2.       | Гантели массивные (от 1 до 5 кг)               | комплект             | 3                     |
| 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. | Мяч на растяжке для нападающего удара            | штук     | 1  |
| 11. | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук     | 3  |
| 12. | Протектор для волейбольных стоек                 | штук     | 2  |
| 13. | Секундомер                                       | штук     | 1  |
| 14. | Сетка волейбольная с антеннами                   | комплект | 2  |
| 15. | Скакалка гимнастическая                          | штук     | 14 |
| 16. | Скамейка гимнастическая                          | штук     | 4  |
| 17. | Стойки                                           | комплект | 1  |
| 18. | Судейская вышка                                  | штук     | 1  |
| 19. | Табло перекидное                                 | штук     | 2  |
| 20. | Тренажер для нападающего удара                   | штук     | 1  |
| 21. | Эспандер резиновый ленточный                     | штук     | 14 |

## 17.2. обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                      |                   |                   |                             |                         |                                                           |                         |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|
| N<br>п/п                                                         | Наименование                         | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |                                                           |                         |
|                                                                  |                                      |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         |
|                                                                  |                                      |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество                                                | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины "волейбол"                             |                                      |                   |                   |                             |                         |                                                           |                         |
| 1.                                                               | Костюм спортивный парадный           | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 2                       |
| 2.                                                               | Костюм спортивный тренировочный      | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       |
| 3.                                                               | Кроссовки для волейбола              | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       |
| 4.                                                               | Наколенники                          | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       |
| 5.                                                               | Носки                                | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2                                                         | 1                       |
| 6.                                                               | Футболка                             | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 2                                                         | 1                       |
| 7.                                                               | Шорты (трусы) спортивные для юношей  | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 2                                                         | 1                       |
| 8.                                                               | Шорты эластичные (тайсы) для девушек | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 2                                                         | 1                       |

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов,

предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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 всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

### Список литературных источников Основная литература

1. Алферов В.М. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. – Методические рекомендации / В.М. Алферов. – М.: ВФВ, 2012. – Вып. № 11. – 20 с.

2. 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. -

3. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011..
  4. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. – Москва: ВФВ, 2015. – Выпуск № 19. – 108 с.
  5. 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.
  6. Кунянский В.А. Волейбол: Профессиональная подготовка судей: Методическое пособие по подготовке судей по волейболу / В.А. Кунянский – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 176 с.
  7. Макарова Г.А. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов в пляжном волейболе. Пляжный волейбол: педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыты). / Г.А. Макарова. – Методический сборник. – Москва: ВФВ, 2011. – Вып. 8. – С. 46-76.
  8. Пляжный волейбол. Процесс спортивной подготовки отечественных и зарубежных игроков теоретико-методические, организационно-практические, биомеханические и биологические аспекты – Методический сборник / В.В. Костюков, В.В. Нирка, Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2014.- Вып. №18. – 63 с.
  9. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.
  10. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 г. № 186 Н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен».
  11. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 г. № 186 Н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».
- Дополнительная литература

- 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.ru> )

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«волейбол»

**Годовой учебно-тренировочный план**

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы спортивной подготовки                                          |       |       |                                                           |       |       |       |       |
|----------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
|          |                                                   | Этап начальной подготовки                                                   |       |       | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |       |       |       |       |
|          |                                                   | Недельная нагрузка в часах                                                  |       |       |                                                           |       |       |       |       |
|          |                                                   | Н.П.1                                                                       | Н.П.2 | Н.П.3 | УТГ 1                                                     | УТГ 2 | УТГ 3 | УТГ 4 | УТГ 5 |
|          |                                                   | 6                                                                           | 8     | 8     | 12                                                        | 12    | 12    | 18    | 18    |
|          |                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |       |                                                           |       |       |       |       |
|          |                                                   | 2                                                                           | 2     | 2     | 3                                                         | 3     | 3     | 3     | 3     |
|          |                                                   |                                                                             |       |       |                                                           |       |       |       |       |
|          |                                                   | Наполняемость групп (человек)                                               |       |       |                                                           |       |       |       |       |
|          |                                                   | 14-17                                                                       | 12-15 | 12-15 | 12-15                                                     | 12-15 | 12-15 | 12-15 | 12-15 |
| 1.       | Общая физическая подготовка                       | 94                                                                          | 116   | 112   | 112                                                       | 112   | 112   | 140   | 140   |
| 2.       | Специальная физическая подготовка                 | 38                                                                          | 60    | 58    | 82                                                        | 82    | 81    | 132   | 131   |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях                | -                                                                           | -     | -     | 62                                                        | 76    | 75    | 112   | 112   |
| 4.       | Техническая подготовка                            | 75                                                                          | 100   | 98    | 150                                                       | 144   | 144   | 216   | 216   |
| 5.       | Тактическая подготовка                            | 12                                                                          | 33    | 50    | 75                                                        | 94    | 88    | 160   | 160   |
| 6.       | Теоретическая подготовка                          | 12                                                                          | 166   | 12    | 18                                                        | 12    | 12    | 9     | 9     |
| 7.       | Психологическая подготовка                        | 12                                                                          | 12    | 12    | 19                                                        | 12    | 12    | 9     | 9     |
| 8.       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3                                                                           | 4     | 4     | 6                                                         | 6     | 6     | 9     | 9     |
| 9.       | Инструкторская и судейская практика               | -                                                                           | -     | -     | 6                                                         | 12    | 12    | 18    | 19    |
| 10.      | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 3                                                                           | 4     | 4     | -                                                         | -     | -     | -     | -     |
| 11.      | Восстановительные мероприятия                     | 3                                                                           | 67    | 62    | 88                                                        | 62    | 76    | 122   | 132   |
| 12.      | Интегральная подготовка                           | 60                                                                          | 67    | 62    | 88                                                        | 62    | 76    | 122   | 132   |
|          | Общее количество часов в год                      | 312                                                                         | 416   | 416   | 624                                                       | 624   | 624   | 936   | 936   |

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«волейбол»,

**Календарный план воспитательной работы**

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

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |
| 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 РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее),<br>Пропаганда физической культуры и спорта среди учеников | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;                                                     | В течение года |
| 4.   | Развитие творческого мышления                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
| 5    | Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, тренеров-преподавателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| 5.1  | Культурно-досуговая и спортивно-массовая работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Открытые занятия, спортивно- оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | В течение года |



Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «волейбол»,

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

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма                                                                                                                                                                                                     | Сроки проведения      | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)                                                                                                                                                                                   | В течении года        | Проведение родительских собраний                                                                                                                                                                         |
|                                                           | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.                                                                                                                                                     | По мере необходимости | Зачитать юным спортсменам, обизминениях                                                                                                                                                                  |
|                                                           | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                                                                                                                                        | 1 раз в год           | Прохождение онлайн курса с тестированием. Получение сертификата после успешного тестирования.                                                                                                            |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 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 | постоянно             | Размещение на информационном стенде МБУДО СШ «Орбита» ГО ЗАТО Фокино (п.Дунай) размещение в разделе «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА». |
|                                                           | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                                                                                                                                        | 1 раз в год           | Прохождение онлайн курса с тестированием. Получение сертификата после успешного тестирования.                                                                                                            |
|                                                           | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)                                                                                                                                         | В течении года        | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов                                 |

**Учебно-тематический план**

| Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем<br>времени в<br>год (минут) | Сроки<br>проведения            | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                                                                          |                                   |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Теоретическая подготовка                                                                                           |                                   |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Всего:</b>                                                                                                      | <b>720/960/720</b>                |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Физическая культура и спорт в России. История возникновения вида спорта и его развитие                             | 90/100/90                         | октябрь,<br>декабрь,<br>апрель | Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика классического волейбола. Характеристика пляжного волейбола. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                           |
| Сведения о строении и функциях организма человека. Закаливание организма.                                          | 90/100/90                         | сентябрь,<br>январь,<br>апрель | Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                               |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | 90/130/90                         | октябрь,<br>ноябрь, май        | 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 | 90/130/90                         | в течении<br>года              | Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом, к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Общий режим дня. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                                      | 90/120/90                         | в течении<br>года              | 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                                      | 90/100/90                         | в течении<br>года              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                                      |
| Правила игры в волейбол, в пляжный волейбол.                                                                       | 90/140/90                         | в течении<br>года              | Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Переход подачи. Контакты с мячом. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные                                                                            |

|                                                                                    |                         |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    |                         |                          | правила игры. Судейская терминология.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Места - занятий и инвентарь.<br>Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 90/140/90               | в течении года           | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.                                                                                                                                                                                                            |
| Учебно-тренировочный этап                                                          |                         |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Теоретическая подготовка                                                           |                         |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Всего :</b>                                                                     | <b>1080/720/720/540</b> |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Теоретические основы судейства.<br>Правила вида спорта                             | 120/80/80/60            | в течении года           | Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.                                                                                                             |
| Физическая культура и спорт в России.                                              | 120/80/80/60            | октябрь, декабрь, апрель | Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.                                      |
| Состояние и развитие волейбола.                                                    | 120/80/80/60            | в течении года           | Развитие волейбола и пляжного волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу и пляжному волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола и пляжного волейбола. История возникновения волейбола и пляжного волейбола. Развитие волейбола и пляжного волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу и пляжному волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу и пляжному волейболу.                                   |
| Сведения о строении и функциях организма человека.                                 | 120/80/80/60            | сентябрь, ноябрь, март   | Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и |

|                                                                  |              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  |              |                | отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.                      | 120/80/80/60 | в течении года | Общие санитарно- гигиенические требования к занятиям волейболом и пляжным волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка. |
| Основы техники и тактики игры в волейбол.                        | 120/80/80/60 | в течении года | Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Оборудование и инвентарь                                         | 120/80/80/60 | в течении года | Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом и пляжным волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении игре.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Основы методики обучения волейболу и пляжному волейболу          | 120/80/80/60 | в течении года | Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. | 120/80/80/60 | в течении года | Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154108

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен с 16.03.2023 по 15.03.2024