

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 9 ГОРОДА СОЧИ**

Принята
на педагогическом совете
МАУДО СШ № 9 г. Сочи
протокол № 4
от 30.06. 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО СШ № 9 г. Сочи
_____ С.А. Богосян

Приказ № 153/од от 30.06.2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 N 987 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71474)

Срок действия программы: 4 года

Разработчики:

Катионова Наталья Константиновна – заместитель директора по УВР, «Отличник физической культуры и спорта

Беджанян Эдуард Осипович – тренер-преподаватель по волейболу

Сочи 2023 год

Содержание:

1. Общие положения:	
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).	3
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие: -учебно-тренировочные занятия; -учебно-тренировочные мероприятия; -спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; -иные виды (формы) обучения.	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	14
2.5. Календарный план воспитательной работы.	17
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	20
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	24
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	26
3. Система контроля:	
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	29
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	31
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	34
4. Рабочая программа:	
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	51
4.2 Учебно-тематический план.	97
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	102
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	
6.1. Материально-технические условия.	102
6.2. Кадровые условия.	107
6.3. Информационно-методические условия.	108

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта и по спортивной дисциплине «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 . № 885 (далее – ФССП).

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования спортивной школой № 9 города Сочи (далее – МАУДО СШ № 9 г.Сочи) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорт «Волейбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 N 1218, а также следующих действующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- иными нормативными актами.

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

Также Программа направлена на всестороннее физическое нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте им условий для прохождения спортивной подготовки, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд. *(ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

Обучающийся - физическое лицо, осваивающее образовательную программу (п. 15 ст. 2 Федерального закона № 273-ФЗ). К обучающимся относятся, в том числе, учащиеся - лица, осваивающие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (п. 2 ч. 1 ст. 33 Федерального закона № 273-ФЗ).

При составлении Программы учитывались следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (использование наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (прогнозирование спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (построение процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (построение процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (необходимость проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня) (п. 45 Приказа № 999).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП) – 3 года обучения;

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ) - 5 лет обучения ;

- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) - не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ) – не ограничивается.

Этапы спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Волейбол (от англ. **volley** - удар с лёта и **ball** - мяч) – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков. Размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра - на женских. Эти размеры были утверждены Международной федерацией волейбола в 1925 году и являются актуальными до сегодняшнего дня. Игровая поверхность должна быть горизонтальной, плоской, однообразной и светлой.

Самым главным атрибутом волейбола является волейбольный мяч. Как и любой другой мяч, волейбольный представляет собой сферическую конструкцию, состоящую из внутренней резиновой камеры, которая спрятана под натуральной или синтетической кожей. Мячи различаются в зависимости от их предназначения (официальные соревнования, тренировочные игры), возраста участников (взрослые, юниоры) и типа площадки (открытая, закрытая).

Волейбол сочетает в себе элементы прыжков и бега, поэтому немаловажным атрибутом является удобная обувь. Наиболее подходящая для игры, обувь с мягкой подошвой. Иногда дополнительно используются специальные стельки-амортизаторы, они очень эффективны для предотвращения травм. Для дополнительной защиты суставов спортсмены используют наколенники и налокотники.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в таблице № 1

Дисциплина волейбол Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)	
			*минимальная	*максимальная
Этап начальной подготовки	3	8	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14*	6	12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15*	6	12

*Минимальная наполняемость и минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки в соответствии с ФССП.

Для зачисления на этап спортивной подготовки, желающее пройти обучение по Программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1. *(пп. 4.3. Приказа № 634.)*

*Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии в их в списки кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края; Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях ни ниже уровня всероссийских соревнований

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МАУДО СШ № 9 г.Сочи:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося; *(пп. 4.1. Приказа № 634)*

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта бокс . *(п. 36 и п. 42 Приказа № 1144Н)*

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций, *(пп. 4.2. Приказа № 634)*

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки - минимальный объем в соответствии с ФССП указан в таблице № 2

Таблица № 2

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки, (п. 46 Приказа № 999)

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные формы);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапах ССМ и ВСМ);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль

Учебно-тренировочные занятия.

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

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

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, *(пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; *(пп. 3.7. Приказа № 634)*

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, *(пп. 3.8 Приказ № 634)*

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими видами планирования:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, *(п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*

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

мероприятий (сборов), (п. 39 Приказа № 999)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МАУДО СШ № 9 г.Сочи формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП указаны в Таблице № 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	----	----	----

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия

1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования являются необходимым и значимым элементом методики и подготовки спортсменов. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для сборных команд, квалификация тренерских кадров.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается с учетом особенностей вида спорта «кикбоксинг», а также с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах, уровне подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

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

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

МАУДО СШ № 9 г.Сочи направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Краснодарского края, МО Сочи.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п.7 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

В зависимости от целей, задач форм организации, состава участников, соревнования по кикбоксингу подразделяются на виды: контрольные, отборочные, основные

Минимальный объем соревновательной деятельности представлен в соответствии с ФССП в таблице № 4

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «волейбол»						
Контрольные	1	2	5	5	2	2
Отборочные	1	1	2	3	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования СШ №9. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и основных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности. Контрольные соревнования занимают исключительно большое место в тренировочном процессе.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования – целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

МАУДО СШ № 9 г.Сочи может организовывать и проводить внутренние соревнования (спарринги), открытые турниры, матчевые встречи по виду спорта «волейбол» в целях повышения боевой практики юных спортсменов.

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. *(пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МАУДО СШ № 9 г.Сочи составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации

Индивидуальный план спортивной подготовки (ИПСП) представляет собой форму планирования тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена: уровень развития физических качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также индивидуальные достижения.

Инструкторская и судейская практика: умение составлять конспекты тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов, их проведение. Приобретение судейских навыков в качестве судьи соревнований, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора. Умение проводить организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета, составлять положения о соревнованиях, оформлять судейскую документацию.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия: включает совокупность методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функционального состояния организма спортсмена с учётом реакции его систем на различные нагрузки.

Медицинский контроль, самоконтроль: необходим для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль.

Восстановительные мероприятия нужны при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов. Включают в себя 4 группы средств:

педагогические (оптимизация построения тренировочного занятия), гигиенические (требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания), психологические (обучение приемам психорегулирующей тренировки) и медико-биологические (витаминозация, сауна, бассейн, восстановительный массаж).

Работа по планам самостоятельной подготовки

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 подготовки, осуществляется в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, отпуска, больничного листа тренера-преподавателя.

Также могут быть применены и **другие виды и формы обучения.**

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в МАУДО СШ № 9 г.Сочи ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, *(пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).*

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. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков.

Для каждой группы спортивной подготовки в МАУДО СШ № 9 г.Сочи ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться.*

Объем нагрузки рассчитывается с учетом требований в таблице № 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлен в таблице № 5

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15	5-15	5-17
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28	20-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32	20-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14-28		12-24		6-12	6-12
		1.	Общая физическая подготовка	70-90	90-116	114-138	102-154
2.	Специальная физическая подготовка	30-40	42-54	72-88	94-150	196-274	240-324
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26-32	34-52	94-124	124-166
4.	Техническая подготовка	56-74	76-98	128-152	156-224	224-302	286-366
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30-44	46-70	100-118	130-188	226-274	270-366
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-12	18-28	28-38	38-48
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-6	6-8	10-12	18-28	38-62	74-92
8.	Интегральная подготовка	44-58	52-70	60-72	72-112	46-62	126-168
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664

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 подготовки, осуществляется в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, отпуска, больничного листа тренера-преподавателя

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода обучения, способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Воспитательная работа проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Здесь у обучающихся формируется должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей) и проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в таблице № 7 к Программе.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение	В течение года

		<p>и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, 	В течение года

		профилактика 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 Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МАУДО СШ № 9 г.Сочи, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МАУДО СШ № 9 г.Сочи, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В МАУДО СШ № 9 г.Сочи осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Знакомит лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

Приказом Министерства спорта России 24.06.2021 N 464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определена роль и ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта. В соответствии с ними обучающиеся МАУДО СШ № 9 г. Сочи несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;

- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Тренер-преподаватель несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренер-преподаватель должен способствовать предупреждению использования допинга в спортивной гимнастике. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Занятия относятся к теоретической подготовке и проводятся на учебно-тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Беседы с родителями о допинговых средствах и вреде применения допинга.		Проводятся тренером-преподавателем в виде бесед со спортсменами и их законными представителями
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Занятия относятся к теоретической подготовке и проводятся на тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа,

			фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Занятия относятся к теоретической подготовке и проводятся на тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

2.6 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, (п. 41 Приказа №999).

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

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

- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

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

- уметь вести протокол игры.
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- судейство учебных игр в поле самостоятельно.
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

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

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

- уметь составить положение для проведения первенства школы по гандболу.
- уметь вести протокол игры.
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.
- выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».
- План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.	
	Судейская практика:			
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные	
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный	
	Этапы совершенствования спортивного мастерства.	Инструкторская практика:		
		Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
Практические занятия		В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера - преподавателя	
Судейская практика:				
Теоретические занятия		В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные	
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья	

2.6 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение), (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице № 10.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 10

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к занятиям
	УТ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований	1 раз в 12 месяцев
	ССМ ВСМ		1 раз в 12 месяцев
НП УТ ССМ ВСМ	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III и IV группы здоровья)	по назначению	
Медико-биологические мероприятия	УТ ССМ ВСМ	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации	В течение года
	УТ ССМ ВСМ	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья	В течение года
Восстановительные мероприятия	НП УТ ССМ ВСМ	Применение: Педагогические средства	В повседневном учебно-тренировочном процессе
		медико-биологические: - гигиенические;	В повседневном учебно-тренировочном процессе
		- физические (физиотерапевтические средства)	1 раз в неделю (по расписанию)
	психологические	Во время ответственных соревнований и напряженных тренировок	
НП УТ ССМ ВСМ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	По плану спортивных соревнований и мероприятий	

МАУДО СШ № 9 г.Сочи осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при

подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения, *(п. 8 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, *(п. 36 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рационального питания, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнастам вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- Рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни.

- Планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм.

- Применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части учебно-тренировочного занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутотренинговой тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам программы: 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:

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.

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

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

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

3.2. 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.

Форма, порядок и периодичность аттестации успеваемости обучающихся определяется и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации утвержденным приказом директора.

Промежуточная аттестация:

включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке по этапам подготовки и проводится в соревновательной обстановке, теоретическую часть в форме собеседования или тестов по пройденным темам в конце каждого учебного года.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п. 5 Приказа № 634).

Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливается для каждой группы обучающихся согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденного приказом директора учреждения.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) в форме:

- выполнение контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки ОФП, СФП)
- выполнение тестов или вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками
- результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение количественных показателей соревновательной деятельности)
- достижение соответствующего этапу спортивной подготовки уровня спортивной квалификации

Оценивание промежуточной аттестации:

- выполнение контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки ОФП, СФП):

Минимальный балл при зачислении и перевода НП, УТ, ССМ, ВСМ при условии выполнения всех нормативов по каждому виду подготовки не ниже установленного ФССП

- 0 баллов- не выполнение
- 1 балл — выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами
- При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: коэффициент = 0,5 балла за каждый показатель
- выполнение тестов или вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками - зачет /незачет;
- результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение количественных показателей соревновательной деятельности в соответствии с минимальными требованиями ФССП))
- выполнение уровня спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) осуществляется с января по декабрь месяц учебно-тренировочного года обучения, в соответствии с требованиями Программы к участию лиц проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, а также согласно нормам и требованиям, предусмотренными Единой всероссийской спортивной классификацией, необходимых для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта баскетбол.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, обучающиеся переводятся на следующий этап подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям,

установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося спортивная школа осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации), *(п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

При проведении промежуточной и итоговой аттестации создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора Учреждения.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МАУДО СШ № 9 г.Сочи с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, *(п. 5 Приказа № 634)*

Неудовлетворительные результаты (незачет) промежуточной аттестации по одному из требований разделов подготовки Программы или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые МАУДО СШ № 9 г.Сочи, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включается время болезни обучающегося.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные Учреждением сроки.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, по решению педагогического совета МАУДО СШ № 9 г.Сочи отчисляются.

Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколах сдачи контрольно - переводных нормативов. Протоколы хранятся в Учреждении в течение трех лет.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся анализируются и рассматриваются на Педагогическом Совете.

Итоговая аттестация обучающихся:

оценивается по зачет/незачет и проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта «фехтование», сдачу зачёта тестов для оценки уровня подготовки обучающихся, не связанным с физическими нагрузками Программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения полного курса Программы. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по

теоретической подготовке и выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта «фехтование».

К итоговой аттестации допускаются все выпускники, завершившие обучение Программы в полном объеме.

По окончании обучения по Программе, обучающимся (выпускникам) выдается документ (справка об окончании обучения), образец которого устанавливается МАУДО СШ № 9 г.Сочи и утверждается приказом директора в соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

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

Нормативные требования контрольно-переводных упражнений по видам подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки в соответствии с приложениями №№6-9 ФССП представлены в таблицах № 11-14

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

Таблица № 11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

*Минимальный балл при зачислении и перевода – 6 баллов; при условии выполнения всех нормативов по каждому виду подготовки не ниже установленного ФССП

- 0 баллов- не выполнение
- 1 балл — выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами
- При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: коэффициент = 0,5 балла за каждый показатель

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5х6 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
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"		

*Минимальный балл при зачислении и перевода – 7 баллов при условии выполнения всех нормативов по каждому виду подготовки не ниже установленного ФССП

- 0 баллов- не выполнение
- 1 балл — выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами
- При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: коэффициент = 0,5 балла за каждый показатель

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

*Минимальный балл при зачислении и перевода – 9 баллов; при условии выполнения всех нормативов по каждому виду подготовки не ниже установленного ФССП

- 0 баллов- не выполнение
- 1 балл — выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами
- При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: коэффициент = 0,5 балла за каждый показатель

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

Таблица № 14

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

*Минимальный балл при зачислении и перевода – 10 баллов при условии выполнения всех нормативов по каждому виду подготовки не ниже установленного ФССП

- 0 баллов- не выполнение
- 1 балл — выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами
- При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: коэффициент = 0,5 балла за каждый показатель

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования

Бег на 30 м, 60 м выполняется на дорожке стадиона легкоатлетического манежа спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результат регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Упражнение выполняется с «высокого» старта. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Упражнение выполняется без остановки. Использование обратного хвата запрещено. Запрещается любое изменение в исходном положении: отрыв головы, плеч, ягодиц от скамьи и ступней ног от пола.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- разновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.

Взяться за гриф хватом сверху, присесть под грифом. Держа голову прямо поставить подбородок на гриф перекладины. Не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины шагая вперед, выпрямиться так, чтобы

голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Поставить опору под ноги спортсмена. После этого выпрямить руки и занять исходное положение. Из исходного положения подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины. Вернуться в исходное положение. Зафиксировать это положение в течении 1 секунды. Выполнить максимальное количество повторов. Правильные выполненные повторы фиксируются счетом судья вслух.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Данный тест проводят на нескользкой поверхности. Для удобства определения результата на месте прыжков прикрепляют мерную ленту. Испытуемый становится носками к линии, от которой измеряют длину прыжка, ступни параллельно. Прыжок проводят толчком обеих ног со взмахом рук. Приземляются на обе ноги. Отсчет (в сантиметрах) ведут по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Засчитывают лучший результат из двух попыток. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирают мелом. Оборудование: прыжковая яма, резиновая дорожка, спортивный зал, рулетка или линейка для измерения прыжка. Ошибки: заступ за линию измерения или касание ее; отталкивание с предварительного подскока или одновременно

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).

Оборудование: мат, секундомер, напарник для выполнения упражнения.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Упражнение выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза (поднимание таза); изменение прямого угла согнутых ног.

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

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

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

Тесты (вопросы), не связанные с физическими нагрузками по этапам спортивной подготовки в двух вариантах, в тесте необходимо выбрать правильный ответ и отметить в правом столбике галочкой (v) или (+)

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками
на Этапе начальной подготовки (все периоды)**

Вариант I

Дата прохождения « ___ » _____ 20__ год

НП _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

Вопрос и варианты ответа		Ответ V или +
Какая страна считается родиной волейбола?		
а	Англия	
б	Франция	
в	США	
Какая организация руководит современным олимпийским движением?		
а	организация объединённых наций	
б	международный совет физического воспитания и спорта	
в	международный олимпийский комитет	
Основные принципы развития физической культуры в РФ?		
а	обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту	
б	единство нормативной базы в области физической культуры и спорта на всей территории РФ	
в	установление государственных гарантий и прав в области физической культуры и спорта	
г	все выше перечисленное	
Личная гигиена включает в себя?		
а	режим дня	
б	уход за телом и волосами	
в	чередование труда, отдыха и спорта	
г	все выше перечисленное	
С какой целью планируют режим дня?		
а	с целью организации рационального режима питания	
б	с целью чёткой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки	
в	с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма	
Строительный материал для нашего организма?		
а	жиры	
б	углеводы	
в	белки	
Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость?		
а	да	
б	нет	
в	не всегда	
Вход в спортивный зал разрешается?		
а	в присутствии родителей	
б	в присутствии тренера -преподавателя	
в	в присутствии дежурного	

Результат

тестирования _____

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками
на Этапе начальной подготовки (все периоды)**

Вариант II

Дата прохождения « ___ » _____ 20__ год

НП _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

Вопрос и варианты ответа		Ответ V или +
В каком году и кто придумал волейбол?		
а	1894- Джеймс Нейсмит	
б	1901- Уильям Морган	
в	1902- Пьер де Кубертен	
Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение?		
а	двигательных, гигиенических и просветительских задач	
б	закаливающих, психологических и философских задач	
в	оздоровительных, образовательных и воспитательных задач	
Формы организации занятий в учреждении?		
а	теоретические занятия	
б	практические занятия	
г	электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	
д	все выше перечисленное	
Что служит опорой тела человека?		
а	мышцы	
б	сердце	
в	скелет	
Что понимается под закаливаем?		
а	процесс повышения сопротивляемости организм к простудным заболеваниям	
б	процесс совершенствования иммунных свойств организма	
в	процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды	
Питательные вещества, которые дают организму энергию?		
а	углеводы	
б	жиры	
в	белки	
Занятия физическими упражнениями мне полезны, улучшают моё настроение и самочувствие?		
а	да	
б	нет	
в	не всегда	
Главная причина травматизма?		
а	невнимательность	
б	нарушение дисциплины	
в	нарушение формы одежды	

Результат

тестирования _____

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на учебно –
тренировочном этапе до трех лет
Вариант I**

Дата прохождения «__» _____ 20__ год УТ _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

Вопрос и варианты ответа		Ответ V или +
В каком году была создана Международная федерация волейбола?		
а	1941	
б	1947	
в	1952	
С какой целью развивается «Физкультурно -оздоровительное направление»?		
а	укрепление и сохранение его здоровья	
б	всесторонне физическое развитие человека	
в	повышение работоспособности	
г	все выше перечисленное	
Что является основными средствами физического воспитания?		
а	учебные занятия	
б	физические упражнения	
г	средства закаливания	
Благодаря чему наши конечности могут сгибаться и разгибаться?		
а	скелет	
б	мышцы	
в	кожа	
Здоровый образ жизни- это способ жизнедеятельности, направленный на?		
а	развитие физических качеств людей	
б	поддержание высокой работоспособности людей	
в	сохранение и улучшение здоровья людей	
Что полезно для здоровья?		
а	долго ничего не есть	
б	есть много сладостей	
в	есть овощи и фрукты	
Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни?		
а	да	
б	нет	
в	не всегда	
При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии?		
а	продолжить занятия	
б	прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю	
в	уйти с занятия	

Результат тестирования _____

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на учебно –
тренировочном этапе до трех лет**

Вариант II

Дата прохождения «__» ____ 20__ год

УТ _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

Вопрос и варианты ответа		Ответ V или +
В каком году волейбол был включён в программу Олимпийских игр?		
а	1955	
б	1960	
в	1964	
Какая организация руководит современным олимпийским движением?		
а	организация объединённых наций	
б	международный совет физического воспитания и спорта	
в	международный олимпийский комитет	
Формы организации занятий в учреждении?		
а	теоретические занятия	
б	практические занятия	
г	электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	
д	все выше перечисленное	
Что необходимо для развития скелета и мышц человека?		
а	физические упражнения, спортивные игры, полноценное питание	
б	долгое лежание	
в	длительный просмотр телепередач и игры в компьютер	
С какой целью планируют режим дня?		
а	с целью организации рационального режима питания	
б	с целью чёткой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки	
в	с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма	
Питательные вещества, которые дают организму энергию?		
а	углеводы	
б	жиры	
в	белки	
Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость?		
а	да	
б	нет	
в	не всегда	
Главная причина травматизма?		
а	невнимательность	
б	нарушение дисциплины	
в	нарушение формы одежды	

Результат тестирования _____

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на учебно –
тренировочном этапе свыше трех лет**

Вариант I

Дата прохождения «__» _____ 20__ год

УТ _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

Вопрос и варианты ответа		Ответ V или +
В каком году и кто придумал волейбол?		
а	1895- Джеймс Нейсмит	
б	1903- Уильям Морган	
в	1904- Пьер де Кубертен	
С какой целью развивается «Физкультурно -оздоровительное направление»?		
а	укрепление и сохранение его здоровья	
б	всесторонне физическое развитие человека	
в	повышение работоспособности	
г	все выше перечисленное	
Формы организации занятий в учреждении?		
а	теоретические занятия	
б	практические занятия	
г	электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	
д	все выше перечисленное	
Благодаря чему наши конечности могут сгибаться и разгибаться?		
а	скелет	
б	мышцы	
в	кожа	
Что понимается под закаливаем?		
а	процесс повышения сопротивляемости организм к простудным заболеваниям	
б	процесс совершенствования иммунных свойств организма	
в	процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды	
Что полезно для здоровья?		
а	долго ничего не есть	
б	есть много сладостей	
в	есть овощи и фрукты	
Занятия физическими упражнениями мне полезны, улучшают моё настроение и самочувствие?		
а	да	
б	нет	
в	не всегда	
При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии?		
а	продолжить занятия	
б	прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю	
в	уйти с занятия	

Результат тестирования _____

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на учебно –
тренировочном этапе свыше трех лет
Вариант II**

Дата прохождения «__» _____ 20__ год

УТ _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

Вопрос и варианты ответа		Ответ V или +
Какая страна считается родиной волейбола?		
а	Англия	
б	Франция	
в	США	
С какой целью развивается «Физкультурно -оздоровительное направление»?		
а	укрепление и сохранение его здоровья	
б	всесторонне физическое развитие человека	
в	повышение работоспособности	
г	все выше перечисленное	
Основные принципы развития физической культуры в РФ?		
а	обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту	
б	единство нормативной базы в области физической культуры и спорта на всей территории РФ	
в	установление государственных гарантий и прав в области физической культуре и спорта	
г	все выше перечисленное	
Благодаря чему наши конечности могут сгибаться и разгибаться?		
а	скелет	
б	мышцы	
в	кожа	
Здоровый образ жизни- это способ жизнедеятельности, направленный на?		
а	развитие физических качеств людей	
б	поддержание высокой работоспособности людей	
в	сохранение и улучшение здоровья людей	
Строительный материал для нашего организма?		
а	жиры	
б	углеводы	
в	белки	
Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни?		
а	да	
б	нет	
в	не всегда	
При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии?		
а	продолжить занятия	
б	прекратить занятия и сообщить об этом тренеру -преподавателю	
в	уйти с занятия	

Результат

тестирования _____

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на
Этапе совершенствования спортивного мастерства
Вариант I**

Дата прохождения «__» ____ 20__ год

ЭССМ _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

Вопрос и варианты ответа		Ответ V или +
В каком году волейбол был включён в программу Олимпийских игр?		
а	1955	
б	1960	
в	1964	
Двигательное умение – это:		
а	уровень владения знаниями о движениях	
б	уровень владения двигательным действием	
в	уровень владения тактической подготовкой	
г	уровень владения системой движений	
Нарушение правил в волейбол?		
а	фол	
б	касание рукой соперника	
в	касание рукой пола	
Что такое WADA (ВАДА)?		
а	всемирная организация по здравоохранению	
б	международная организация труда	
в	всемирное антидопинговое агенство	
г	всемирная торговая организация	
ЕВСК -это		
а	нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации	
б	нормативный документ, определяющий правила проведения соревнований по волейболу	
в	нормативный документ, определяющий общероссийские и международные антидопинговые правила	
Как влияет волейбол на здоровье детей?		
а	сердечно-сосудистая система укрепляется	
б	повышается координация движений	
в	улучшается скорость реакций	
г	формируются мышцы ног	
д	все выше перечисленные	
Строительный материал для организма спортсмена?		
а	жиры	
б	углеводы	
в	белки	

Результат тестирования _____

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на
Этапе совершенствования спортивного мастерства
Вариант II**

Дата прохождения «__» _____ 20__ год ЭССМ _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

Вопрос и варианты ответа		Ответ V или +
В каком году и кто придумал волейбол?		
а	1896- Джеймс Нейсмит	
б	1905- Уильям Морган	
в	1906- Пьер де Кубертен	
Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение?		
а	двигательных, гигиенических и просветительских задач	
б	закаливающих, психологических и философских задач	
в	задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем	
г	оздоровительных, образовательных и воспитательных задач	
Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?		
а	1	
б	2	
в	3	
Что такое Запрещённый список WADA?		
а	это перечень субстанций и методов, запрещённых для использования спортсменами	
б	это список субстанций и методов, запрещённых для использования только несовершеннолетними спортсменами	
в	это перечень препаратов, запрещённых для использования на территории России	
Какие существуют спортивные разряды?		
а	1,2,3 юношеские разряды	
б	КМС (Кандидат в мастера спорта России)	
в	1,2,3 спортивные разряды	
г	все выше перечисленные	
Необходимые качества для занятий волейболом?		
а	активность	
б	ловкость	
в	атлетическое телосложение	
г	точность движений	
д	все выше перечисленные	
Главная функция углеводов?		
а	обеспечение организма энергией	
б	участие в образовании биологически важных соединений	
в	защита тела от удара	

Результат тестирования _____

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками
на Этапе высшего спортивного мастерства
Вариант I**

Дата прохождения «__» _____ 20__ год ЭВСМ _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

Вопрос и варианты ответа		Ответ V или +
В каком году была создана Международная федерация волейбола?		
а	1941	
б	1947	
в	1952	
С какой целью развивается «Физкультурно -оздоровительное направление»?		
а	укрепление и сохранение его здоровья	
б	всесторонне физическое развитие человека	
в	предупреждение различных заболеваний	
г	повышение работоспособности	
д	способность человека совершать длительно физическую или умственную работу	
е	все выше перечисленное	
Определить цель игры в три касания?		
а	запутать соперника	
б	подготовка к нападающему удару	
в	для разыгрывания мяча	
Допинг -контроль проводится?		
а	в период между соревнованиями	
б	на соревнованиях	
в	по согласованию со страной, где проходят соревнования	
г	только в отдельных видах спорта	
Какие существуют спортивные звания?		
а	Заслуженный мастер спорта России (ЗМС)	
б	Мастер спорта России (МС)	
в	Мастер спорта России международного класса (МСМК)	
г	все выше перечисленные	
Благодаря тренировочным занятиям по волейболу ?		
а	формируется самостоятельность в действиях и принятии решений	
б	обучающиеся быстро становятся социализированными	
в	обучающиеся адаптируются к условиям спортивной конкуренции	
г	обучающиеся вырабатывают лидерские качества	
д	все выше перечисленные	
Основные источники углеводов?		
а	мясо, рыба	
б	пищевые жиры и масла	
в	зерновые, овощи, фрукты	

Результат тестирования _____

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на
Этапе высшего спортивного мастерства
Вариант II**

Дата прохождения « ___ » _____ 20__ год

ВСМ _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

Вопрос и варианты ответа		Ответ V или +
В каком году волейбол был включён в программу Олимпийских игр?		
а	1955	
б	1960	
в	1964	
Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение?		
а	двигательных, гигиенических и просветительских задач	
б	закаливающих, психологических и философских задач	
в	задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем	
г	оздоровительных, образовательных и воспитательных задач	
Нарушение правил в волейбол?		
а	фол	
б	касание рукой соперника	
в	касание рукой пола	
Что такое Запрещённый список WADA?		
а	это перечень субстанций и методов, запрещённых для использования спортсменами	
б	это список субстанций и методов, запрещённых для использования только несовершеннолетними спортсменами	
в	это перечень препаратов, запрещённых для использования на территории России	
ЕВСК -это		
а	нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации	
б	нормативный документ, определяющий правила проведения соревнований по волейболу	
в	нормативный документ, определяющий общероссийские и международные антидопинговые правила	
Необходимые качества для занятий волейболом?		
а	активность	
б	ловкость	
в	атлетическое телосложение	
г	точность движений	
д	все выше перечисленные	
Строительный материал для организма спортсмена?		
а	жиры	
б	углеводы	
в	белки	

Результат тестирования _____

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий сформирован по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерского потенциала, а также особенностей усвоения игроками всех разделов Программы. Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учетом выполнения запланированных в предыдущем сезоне задач по видам спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка от новичка до высококвалифицированного боксера рассматривается как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся.

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;
- основой спортивного мастерства обучающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- по мере взросления обучающихся и роста подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки, ежегодно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки;

Планирование спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных учебно-тренировочных занятиях в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетних учебно-тренировочных занятий зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярных учебно-тренировочных занятий, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности обучающихся и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность обучающихся и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором обучающийся начал занятия, а

также возраст, когда он приступил к специальному учебно-тренировочному процессу.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетних учебно-тренировочных занятий нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей обучающихся, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочном году, усматривается главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться учебно-тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению учебно-тренировочного занятия, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла учебно-тренировочных занятий, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности обучающегося к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле учебно-тренировочных занятий - типа годового или полугодового.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации учебно-тренировочных занятий и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годовичный цикл - **Макроцикл** тренировки — самый долгий из трех циклов. Он бывает полугодовым, годовым или может составлять даже несколько лет. В каждом макроцикле предусмотрено 3 основных на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, **Соревновательный** - фазе ее стабилизации, а **переходный** - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы учебно-тренировочных занятий, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности обучающихся. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации обучающихся, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодичном и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих обучающихся общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа: подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

Задачей специально-подготовительного этапа является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы. Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения.

Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях. Владение приемами техники и тактики, а также морально-волевая подготовка доводятся до такого совершенства, которого требуют условия предстоящих соревнований.

Соревновательный период (3–4 месяца в полугодичном и 7–8 месяцев в годичном цикле) включает этапы предварительной подготовки и непосредственной подготовки к соревнованиям. Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований.

Переходный период продолжается 1–1,5 месяца. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Мезоцикл — это средний тренировочный цикл, который состоит из ряда законченных микроциклов. Эти микроциклы могут иметь разные подцели, однако должны соответствовать общей цели всего мезоцикла. Грамотное построение тренировки, основанной на мезоциклах, позволяет обеспечить необходимую динамику занятий и сбалансированное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок.

Мезоцикл - повторение ряда микроциклов в фиксированной последовательности либо их чередование в определенном порядке. Наиболее распространенными являются втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие типы мезоциклов.

- Втягивающие мезоциклы направлены на постепенную подготовку спортсмена к специальным упражнениям в следующих циклах. Особое внимание уделяется развитию выносливости, отработке двигательных навыков, наращиванию силы и скорости.

- Базовые мезоциклы направлены на укрепление основных систем организма атлета. Такие циклы отличаются длительными интенсивными тренировками, главная задача которых — помочь атлету выйти на пик формы.

- Контрольно-подготовительные мезоциклы акцентируют внимание на имеющихся спортивных ресурсах и аккумулируют их для подготовки к соревновательному этапу. По характеру и интенсивности нагрузки этого цикла похожи на интегральную подготовку.

- Предсоревновательные мезоциклы предназначены для становления спортивной формы атлета и устранения выявленных недостатков. Режим тренировок максимально приближен к реальным условиям соревнования. Эти мезоциклы характеризуются снижением общего объема и интенсивности тренировок во избежание переутомления.

- Соревновательные мезоциклы характеризуются обилием упражнений, типичных для этапа соревнований, и нередко чередуются с другими типами мезоциклов.

- Восстановительно-поддерживающие мезоциклы направлены на восстановление ресурсов организма и следуют после соревновательного периода. При этом объем и интенсивность тренировок минимизированы. Некоторые спортсмены используют этот период для «работы над ошибками», однако пренебрежение отдыхом чревато ухудшением общих спортивных показателей.

Микроцикл — самый короткий тренировочный цикл, который обычно длится не более недели. Он состоит из стимуляционной и восстановительной фаз, причем в подготовительном периоде длительность стимуляционной фазы должна значительно превышать длительность восстановительной фазы. Примером микроцикла можно назвать тренировку велосипедиста, состоящую из 2-3 дней долгих и тяжелых заездов с последующими 2-3 днями минимальной или полностью отсутствующей нагрузки. Главной целью микроцикла является увеличение лактатного порога и аэробной способности.

Правильное построение всех трех циклов в рамках тренировочной периодизации позволит обучающимся достичь желаемых спортивных

показателей и оставаться в отличной форме для главных соревнований спортивном календаре.

На этапах НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение спортсменов технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. При планировании годичных циклов для спортсменов в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе -повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода -6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа -общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача -участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в спортивных мероприятиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Планы проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляются тренером-преподавателем с учетом этапа и периода подготовки:

- на этапе начальной подготовки: обще-подготовительный, специально-подготовительный, восстановительный;
- на учебно-тренировочном этапе: обще-подготовительный, специально-подготовительный, соревновательный, переходный, восстановительный;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства: обще-подготовительный, специально-подготовительный, соревновательный, переходный, восстановительный.

Программный материал включает перечень тем по содержанию всех видов подготовки обучающихся на всех этапах становления спортсмена. Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП)
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, который направлен на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относятся бег, общеразвивающие упражнения, игровые, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в дзюдо. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей вида спорта «фехтование», своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование

механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Инструкторская и судейская практика - процесс овладения, обучающимися, теоретических знаний и практических умений в области судейства и организации соревнований и в области проведения учебно-тренировочных занятий по фехтованию для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Проводится в единстве с теоретической подготовкой и соревновательной деятельностью, начиная с тренировочного этапа.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские осмотры; углублённое медицинское обследование не реже одного- двух раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения).

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями. Медицинский осмотр проходят все обучающиеся по графику, установленному врачебно –физкультурным диспансером.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, а также результаты спортивных соревнований и включает в себя организационные и методические указания по их проведению. Проводится тестирование на всех этапах и годах подготовки.

Для решения задач спортивной подготовки рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

Метод упражнений предусматривает многократные повторения движений, направленные на овладение элементами и способом в целом.

Чтобы освоить циклическое движение необходимо многократно повторять его. Чтобы обучающиеся не утратили интереса к изучаемому упражнению, необходимо часто менять исходные положения, условия выполнения, количество повторений, темп выполнения и т.д.;

- *метод разучивания по частям* предполагает изучение вначале элементов техники, доведения путем многократных повторений до автоматизма, а затем

освоения в целом с последующим многократным повторением;
- *метод разучивания* в целом применяется после изучения техники по частям. По мере освоения техники, закрепления навыка, согласования дыхания с движениями рук и ног увеличивается скорость выполнения движений, технических приёмов;

Метод упражнения является главным методом тренировки, которые можно разделить на методы, направленные на совершенствование двигательного навыка, т.е. качества движений, и методы, направленные на развитие физических качеств. Различают шесть основных методов регламентированного упражнения: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, игровой.

Равномерный (или дистанционный) метод предполагает равномерное прохождение в умеренном темпе больших объёмов учебно-тренировочной работы.

Переменный метод связан с изменением по ходу движения либо скорости, либо характера движений.

Повторный метод предполагает повторение очень небольшого количества приемов, отрезков, упражнений с отдыхом, достаточным для восстановления.

Интервальный метод – это выполнение серии большого количества отрезков, приёмов, упражнений с ограниченными интервалами отдыха.

Контрольный метод представляет собой прохождение выполнения упражнения в полную силу.

Игровой метод может включать любые игры, развивающие физические, психические и другие качества. Игровой метод значительно повышает эмоциональность занятия, мобилизует обучающихся на выполнении различных движений, помогает преодолевать усталость. Его результативность повышается особенно при тренировке детей. Направленность игр самая разнообразная, она зависит от темы и задач занятия. В игру целесообразно включать те задания, которые бы способствовали освоению нужных двигательных действий. В игре тренер-преподаватель видит степень освоения движений, берет на заметку лидеров, честолюбивых, особенно тех детей, которых в дальнейшем можно рекомендовать в учебно-тренировочные группы.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Соревновательный метод помогает значительно повысить эффективность тренировки. При использовании этого метода участники обязательно должны знать итоговый результат своей деятельности, иначе соревнования теряют свой смысл. На начальном этапе спортивной подготовки в виде соревнования можно выполнять упражнения на оценку (баллы) и называть того, кто выполнил упражнения лучше всех. Применяются также простейшие соревнования: «кто быстрее», «кто дольше», «кто дальше» и т.д. Соревновательный метод в различных формах применяется на всех этапах

спортивной подготовки. Он является средством промежуточного контроля и позволяет выявить наиболее перспективных спортсменов.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания учебно-тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: «неудобный противник»; противник большого веса; применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих, отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т. д.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объемов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Этап начальной подготовки 1 года (НП-1)

Подготовка носит специализированный характер. Тем не менее, должно продолжаться самое широкое использование упражнений из других видов спорта в целях обеспечения разносторонности подготовки, создания предпосылок для эффективного овладения материалом волейбола. Необходимо прививать начинающему спортсмену вкус к состязаниям, искусственность в различных испытаниях, опыт, интерес к соперничеству. Подготовка на этом этапе направлена на самое разностороннее развитие физических возможностей спортсмена, укрепление здоровья, создание достаточно высокого потенциала двигательных возможностей.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике волейбола;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий кикбоксингом;

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки;
- 4) прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание;
- 6) скоростно-силовые упражнения;
- 7) школа техники кикбоксинга и изучения технико-тактических комплексов;
- 8) комплекс упражнений заданных на дом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в кикбоксинге.

Овладевая техникой на данном этапе, процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Основные направления тренировки: разносторонняя физическая подготовка комплексов упражнений и игр с учетом подготовки обучающегося.

Общая физическая подготовка

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

-Закрепление навыка правильной осанки.

-Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

-Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

-Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

-Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

-Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

-Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

-Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

-Чередование ходьбы и бега до 500 м., 1000м.

-Равномерный бег до 1000 м в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота:

- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).
- Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.
- Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Скоростно-силовые способности:

- Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.
- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

- Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
- Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Прикладные упражнения:

- Простейшие виды построений и перестроений.
- Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.
- Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног.

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

Упражнения на развитие гибкости:

- Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами.
- Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах
- Выпады и полушпагаты на месте.
- «Выкруты» со скакалкой.
- Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
- Полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- Произвольное преодоление простых препятствий.
- Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- Ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
- Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.
- Жонглирование теннисными мячами.
- Преодоление полос препятствий, включающих в себя, упоры, простые прыжки, перелезание через предметы и т. д.
- Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.

-Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.

-Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.

-Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки:

-Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

-Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.

Упражнения для развития силовых способностей:

-Динамические упражнения с переменной опоры на руки ноги.

-Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи, гантели) с включением в работу основных мышечных групп.

-Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).

-Перелезания через препятствия с опорой на руки.

- Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на двух ногах; преодоление веса и сопротивления партнера; переноска и перекладывание груза; лазанье по лестнице; упражнения на гимнастической стенке; упражнения с набивными мячами, гантелями.

-Прыжковые упражнения: многоскоки; прыжки с продвижением поочередно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд.

Элементы акробатических упражнений:

-Равновесия: повороты на опоре.

-Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд.

-Ходьба вперёд и назад с полуприседом на одной ноге.

-Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроём, взявшись за руки.

-Расхождение вдвоем при встрече.

-Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, с мячами и т. д. на усмотрение педагога.

-Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.

-Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.

-Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.

-Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки:

- Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.
- Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.
- Упражнения для развития силовых способностей:
 - Динамические упражнения с переменной опоры на руки ноги.
 - Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи, гантели) с включением в работу основных мышечных групп.
 - Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).
 - Перелезания через препятствия с опорой на руки.
 - Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на двух ногах; преодоление веса и сопротивления партнера; переноска и перекладывание груза; лазанье по лестнице; упражнения на гимнастической стенке; упражнения с набивными мячами, гантелями.
 - Прыжковые упражнения: многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд.
- Элементы акробатических упражнений:
 - Равновесия: повороты на опоре.
 - Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд.
 - Ходьба вперёд и назад с полуприседом на одной ноге.
 - Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроём, взявшись за руки.
 - Расхождение вдвоем при встрече.
 - Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, с мячами и т. д. на усмотрение педагога.

Специальная физическая подготовка

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 пробегают 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.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) 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 сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением

перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1 -2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 мот стены (щита) с набивным 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 па одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в два шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега. Бег по крутым склонам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различным перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и волейбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, волейбольного мячей в стену. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

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 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. Упражнения с набивным мячом.

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.

Броски набивного мяча (1кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Бросок гандбольного мяча из-за лицевой линии в пределах площадки и натовность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Совершенствование броскового движения в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.

Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке двумя руками. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке.

Соревнование на точность метания малых мячей.

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком.

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно).

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки первого года обучения

Техника нападения:

1. Перемещения и стойки:

- стойки основания, низкая;
- ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;
- двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом;
- сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи:

- передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре;
- над собой на месте и после перемещения различными способами;
- с набрасыванием 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 стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями;
- на точность с собственного подбрасывания и с подбрасыванием партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее:

- стоя на площадке и в прыжке,
- после перемещения.

4. Подачи:

- подача мяча в держателе
- 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.

5. Нападающие удары:

- прямой нападающий удар;

- ритм разбега в три шага;
- ударное движение кистью мяча;
- бросок теннисного 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.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки:

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

2. Прием сверху двумя руками:

- прием мяча после отскока от стены;
- после броска партнером через сетку;
- прием нижней прямой передачи.

3. Прием снизу двумя руками:

- прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения;
- в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;
- «жонглирование» стоя на месте в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. 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.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки:

- стойки в сочетании с перемещениями;
- перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками:

- в парах направленного ударом с расстояния 3-6 м;
- прием подачи нижней прямой.

3. Прием снизу двумя руками:

- наброшенного партнером (в парах через сетку);
- направленного ударом (в парах через сетку)
- во встречных колоннах;
- в стену и над собой поочередно многократно;
- прием подачи.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину:

- с набрасывания партнера в парах;
- с подачи.

5. Блокирование:

- одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4;
- удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке;
- блокирование в прыжке;
- блокирование удара по подброшенному мячу;
- удар с передачи.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки;
- для подачи;
- для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком снизу, стоя в прыжке;
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому подающий обращен лицом;
- подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию;
- передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 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 при приеме передачи;

2. Командные действия:

- система игры со второй передачи игроком передней линии;
- прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку зоны 4.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- 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.

2. Групповые действия:

- взаимодействия 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 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия:

- расположение игроков при приеме передачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, ловлей и передачей мяча.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд, тактических действий.

Этап начальной подготовки свыше года обучения

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара;
- выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу;
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. Групповые действия:

- взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2;
- при второй передаче игроков зон 3,4,2;
- взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5.1 и 3,4,2 при приеме подачи.

3. Командные действия:

- система игры со второй передачи игроков передней линии;
- прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной по направлению передачи;
- прием подачи в зону 2, вторая передача в зону.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи;
- определение места и времени для прыжка при блокировании;
- своевременность выноса рук над сеткой;
- при страховке партнера, принимающего мяч;
- от обманной передачи;
- выбор способа приема подачи;
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия:

- расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- игрок зоны 4 перемещающийся в зону 3;
- система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного обучения.

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, ловлей и передачей мяча.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд, тактических Действий

Учебно-тренировочный этап

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые вращения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на плечах и на спине, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотом и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики:

Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом;

Игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов;

Переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также 400, 500, 800, 1500 м.

Лёгкий бег по пересечённой местности.

Дистанция от 3 до 8 км.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Гимнастические упражнения:

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;

Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла и коня.

Спортивные игры:

Лапта, регби, хоккей с мячом, хоккей с шайбой, футбол.

Специальная физическая подготовка

Беговые упражнения:

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 пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами в защитной стойке. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, упор присев-упор лежа, имитация броска в прыжке, в прыжке с финтом, имитация передачи и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести:

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями:

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание, выпрыгивание, выпрыгивание из приседа.

(Пояс, манжеты на запястьях, голени, у голеностопных суставов, жилет) приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Броски набивного мяча:

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 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 подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

Прыжки:

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжок на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием щита, сетки, кольца, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в два шага. Прыжки с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с броском мяча. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передач мяча:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Многokратные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития:

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры.
9. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Техническая подготовка

Для учебно-тренировочного этапа 1 года обучения

Техника нападения

1. Перемещения и стойки:

- стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещения;
- двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком, сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча:

- передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях;
- встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку;
- передачи из глубины площадки для нападающего удара;
- передача стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии;
- передача в прыжке, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника»

4. Подачи

- подача подряд 15-20 попыток;
- в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину;
- соревнование на большее количество подач без промаха на точность;
- подача по мячу в держателе, с подбрасыванием на расстояние 6-9 м.
- в пределы площадки из-за лицевой линии

5. Нападающие удары:

- удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах;
- в держателе через сетку;
- по мячу, подброшенному партнером;
- удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки:

- стойки в сочетании с перемещениями;
- перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами и нападениями и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками:

- наброшенного партнером через сетку;
- в парах направленного ударом с расстояния 3-6 м;
- прием подачи нижней прямой.

3. Прием снизу двумя руками:

- наброшенного партнером;
- направленного ударом;
- во встречных колоннах, в стену и над собой поочередно;
- прием подачи.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину:

- с набрасыванием партнера в парах;
- с подачи.

5. Блокирование:

- одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4;
- удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке;
- блокирование в прыжке;
- блокирование удара по подброшенному мячу;
- удар с передачи.

Для тренировочного этапа 2-го года обучения:

Техника нападения

1. Перемещения:

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

2. Передачи сверху двумя руками:

- в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями;
- на точность с применением приспособлений;
- из глубины площадки к сетке;
- 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;

3. Подачи: - нижняя- соревнования на точность;

- верхняя 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки.

4. Нападающие удары:

- прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки, из глубины площадки;
- прямой слабейшей рукой;
- с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки

- стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падения;
- на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча:

- сверху двумя руками подачи
- прием мяча снизу двумя руками подачи, нападающего удара:
- сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро;
- прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование:

- одиночное в зонах 3,2,4;
- 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.

Для тренировочного этапа 3-го года обучения

Техника нападения

1. Перемещения:

- чередование способов перемещения на максимальной скорости;
- сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Передачи:

- передача мяча сверху двумя руками на точность с собственного подбрасывания, посланного передачей:
- в зонах 5-2, 1-4 на расстоянии 7-8 м;
- с набрасывания партнера и затем с передачи;
- с последующим падением и перекатом на спину;
- передача сверху двумя руками в прыжке.

3. Чередование способов передачи мяча:

- сверху, сверху с падением, в прыжке;
- отбивание кулаком;
- передачи, различные по расстоянию и высоте.

4. Подачи:

- подача с различной силой;
- через сетку в три продольные зоны;
- ближе к боковым и лицевой линиям;

- соревнование на точность.

5. Нападающие удары:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3,2;
- с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких;
- средних по расстоянию, средних и высоких по высоте;
- длинных по расстоянию, средних по высоте;
- из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6;
- при противодействии блокирующих, стоящих на подставке;
- удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо;
- удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи;
- удар из зон 2,4 «мимо блока»;
- прямой нападающий удар слабейшей рукой;
- нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки

- сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите;
- перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Прием мяча

- сверху двумя руками подач, от удара одной рукой в парах и через сетку;
- прием снизу двумя руками, первая передача на точность;
- прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро;
- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование:

- одиночное прямого нападающего удара по ходу из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки;
- ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи;
- групповое блокирование ударов по ходу стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Для тренировочного этапа 4 и 5 года обучения:

Техника нападения

1. Перемещения:

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

2. Передачи мяча у сетки сверху двумя руками:

- различные по расстоянию: короткие, средние, длинные, различные по высоте: низкие, средние, высокие;
- нападающий удар с передачи в прыжке;
- имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения;
- нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач;

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

Техника защиты

1. Перемещения:

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

2. 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 на точность одной рукой у сетки и от сетки после перемещения.

Тактическая подготовка

Для тренировочного этапа 1-го года обучения:

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара;
- выбор способа отбивания мяча через сетку;
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. Групповые действия:

- взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4,2.
- при второй передаче игроков зон 3,4,2;
- взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1.

3. Командные действия:

- система игры со второй передачи игроков передней линии;
- прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2;
- прием подачи в зону 2, вторая передача в зону.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи;
- определение места и времени для прыжка при блокировании;
- при страховке партнера, принимающего мяч;
- при обманной передаче;
- выбор способа приема подачи;
- выбор способа приема мяча.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме подачи, нападающего удара.

3. Командные действия:

- расстановка при приеме подачи;
- игрок зоны 2;
- игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3;

- система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

Для тренировочного этапа 2-го года обучения:

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи;
- выбор места для выполнения подачи;
- выбор места для выполнения нападающего удара;
- выбор способа отбивания мяча через сетку;
- вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему;
- имитация нападающего удара и «обман»;
- имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. Групповые действия:

- взаимодействия игроков передней линии при второй передаче;
- игроков задней и передней линии;

3. Командные действия:

- система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи;
- при страховке партнера, принимающего подачу;
- выбор способа приема подачи;
- блокирование определенного направления.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи;
- взаимодействие игроков передней линии;
- игроков зон 4 и 2 при приеме нападающих ударов.

3. Командные действия:

- система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Для тренировочного этапа 3-го года обучения:

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки;
- чередование способов подач;
- подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча;
- выбор способа отбивания мяча через сетку;
- вторая передача нападающему, сильнейшему на линии;
- имитация второй передачи и обман;
- имитация прямого нападающего удара;
- чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии при второй передаче;
- 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;
- игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи.

3. Командные действия:

- система игры через игрока передней линии, прием подачи к нападающему;
- прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку;
- первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке
- при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего;
- выбор способа приема различных подач;
- зонное блокирование.

2. Групповые действия:

- взаимодействия игроков задней линии – игроков зон 1,6,5 между собой при приеме сложных мячей от подач нападавших ударов, обманных действий.

3. Командные действия:

- расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны;
- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки.

Для тренировочного этапа 4 и 5 года обучения:

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию;
- для нападающего удара;
- чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу;
- вторая передача нападающему, сильнейшему на линии;
- передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками;
- имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче;
- игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач;
- взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач;
- игрока выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4,3 и 2.

3. Командные действия:

- система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача;
- система игры через выходящего: прием подачи первая передача игроку зоны

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия

- выбор места, способа перемещения и способа приема мяча;
- определение направления удара, блокирование;
- выбор места и способа приема мяча при страховке, блокирующих, попадающих, принимающих «сложные» мячи.

2. Групповые действия:

- взаимодействия игроков передней линии:
- взаимодействия игроков задней линии- страховка игроков, принимающих «сложные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы.

3. Командные действия:

- прием подачи-расположение игроков при приеме подачи различными способами;
- игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2;
- передача в зону 2, стоя спиной к нападающему;
- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке, осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока;
- переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

Интегральная подготовка

Для тренировочного этапа 1, 2 – го года обучения

- 1.Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
- 2.Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
- 3.Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
- 4.Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
- 5.Многократное выполнение тактических действий.
- 6.Подготовительные игры, эстафеты с перемещениями и передачами и
- 7.Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
- 8.Календарные игры.
- 9.Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Для тренировочного этапа 3-го года обучения:

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения.

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты нападения и защиты.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите и нападении.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач.
8. Календарные игры.

Для тренировочного этапа 4 и 5 года обучения:

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств.
3. Развитие специальных физических способностей.
4. Совершенствование навыков технических приемов.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий.
6. 6. Учебные игры.
7. Контрольные игры.
8. Календарные игры.

Этап совершенствования спортивного мастерства и Этап высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые вращения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на плечах и на спине, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотом и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Элементы акробатики:

Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом;

Игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов;

Переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также 400, 500, 800, 1500 м.

Лёгкий бег по пересечённой местности.

Дистанция от 3 до 8 км.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Гимнастические упражнения:

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;

Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла и коня.

Спортивные игры:

Лапта, регби, хоккей с мячом, хоккей с шайбой, футбол.

Специальная физическая подготовка

Беговые упражнения:

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 пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами в защитной стойке. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, упор присев-упор лежа, имитация броска в прыжке, в прыжке с финтом, имитация передачи и т.д. Тоже, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести:

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями:

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание, выпрыгивание, выпрыгивание из приседа.

(Пояс, манжеты на запястьях, голени, у голеностопных суставов, жилет) приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Броски набивного мяча:

Многочисленные 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 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 подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ногой).

Прыжки:

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжок на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием щита, сетки, кольца, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в два шага. Прыжки с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с броском мяча. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передач мяча:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в

стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и волейбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, волейбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития:

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Качеств, необходимых при выполнении броска:

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 вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при передаче полукрюком одной рукой.

Упражнения с набивным мячом.

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой над головой: правой и левой рукой.

Броски набивного мяча в кольцо, расстояние 2-3 м.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении дриблинга: Перебрасывание волейбольного или набивного мяча из руки в руку перед собой. Пронес волейбольного или набивного мяча поочередно вокруг правой и левой ноги. Выполнение дриблинга вокруг правой ноги только правой рукой и только подушечками пальцев. То же самое левой рукой вокруг левой ноги. Работа с волейбольным мячом у стены, дриблинг о стену правой и левой рукой, угол 90градусов постепенно выпрямляя руку и завершить упражнение прямой рукой.

То же в движении вдоль стены. Дриблинг с руки на руку перед собой и за спиной без зрительного контроля. Скоростное ведение мяча до противоположного края площадки одним и двумя мячами. По прямой и со сменой направления. Со сменой темпа с быстрого на медленный через каждые 2-3 ведения. Отступающий шаг не прекращая ведения. С двумя мячами с переводом перед собой и за спиной, с поворотом. Дриблинг с сопротивлением защитника. Переводы мяча без зрительного контроля под ногой и за спиной в различных сочетаниях.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подборе мяча:

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания).

Стоя у стены (щита) с волейбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками поймать мяч.

Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке поймать. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, после отсечения спиной партнера - вначале мяч подбрасывают после отсечения, затем во время отсечения и до отсечения.

Многочисленные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль площадки в защитной стойке рядом с нападающим, отсечение игрока после броска и подбор мяча.

Двое занимающихся стоят у кольца лицом к нему, один выполняет набрасывание мяча об щит на противоположный край, другой старается максимально выпрыгнув поймать мяч в наивысшей точке, приземлиться и выпрыгнув выполнить атаку кольца. То же, но поймав мяч тут же отправить его обратно в щит на сторону партнера (в одно касание). Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении.

Техническая подготовка

Техника нападения

1. *Перемещения:*

- совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, ответные действия на сигналы;
- сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передача мяча:

- сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки;
- с отвлекающими действиями;
- в прыжке после имитации нападающего удара;
- с последующим падением на точность из глубины площадки

3. Подачи:

- верхняя прямая в дальние и ближние зоны, подряд 20 попыток;
- на силу и точность;
- планирующая подача;
- чередование способов подач.

4. Нападающие удары:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой;
- имитация нападающего удара и передача через сетку;
- удар с передач назад;
- нападающие удары с задней линии;
- нападающие удары из-за линии;
- из зоны нападения.

Техника защиты

Перемещения:

- сочетание стоек, способов перемещений;
- сочетание способов перемещений с прыжками;

2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками:

- отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками;
- прием снизу двумя руками и одной рукой;
- чередование способов приема мяча.

3. Блокирование.

- одиночное прямого удара по ходу;
- нападающих ударов по ходу;
- нападающих ударов с переводом вправо и влево;
- групповое блокирование ударов по ходу;
- ударов по ходу в двух направлениях;
- сочетание одиночного и группового блокирования.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места и чередование способов подач, подач на силу;
- выбор места и подача на игрока;
- имитация второй передачи и обман;
- имитация нападающего удара.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4;
- стоя на площадке с отвлекающими действиями;
- игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4;
- игроков зон 5 и 1 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии;
- игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии;
- игрока выходящего к сетке из зоны 1.

3. Командные действия:

- система игры через игрока передней линии-прием подачи;
- первая передача в зону 2, вторая назад за голову;
- в доигровке и несильной подаче, первая передача в зону 4,3,2.
- система игры на выходящего.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов;
- выбор места определения удара.

2. Групповые действия

- взаимодействия игроков зон 5 и 1;
- игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5;
- игроков зон 3 и 2,3 и 4;
- 4,3,2 (при системе защиты «углом вперед»);
- крайних защитников на страховке с блокирующими игроками.

3. Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи;
- при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии;
- при приеме мяча от соперника «углом назад»;
- сочетание системы «углом вперед» и «углом назад».

Интегральная подготовка

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты.
3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите.
4. Учебные игры.
5. Контрольные игры.
6. Календарные игры.

Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

Психологическая подготовка

Содержание психологической подготовки обучающихся составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств обучающихся и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение учебно-тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно учебно-тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальные занятия и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую подготовку

и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам) состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни обучающиеся испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни обучающиеся в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;
- предсоревновательная лихорадка;
- предсоревновательная апатия;

- состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности обучающегося к поединку.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на обучающегося успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

В развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» обучающийся может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-тренировочных воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений тренера, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного обучающегося.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала волейбола.

Для воспитания **решительности**. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях; поединки на проведение контрприемов; фиксация ситуаций в поединке (остановка, разбор, исправление ошибок).

Для воспитания **настойчивости**. Выполнение нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток выполнения упражнения, броска необходимо добиться их успешного выполнения. Поединки с сильным противником.

Для воспитания **выдержки**. Отработка техники и технических действий до 10 мин.

Для воспитания **смелости**. Броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным соперником.

Для воспитания **трудолюбия**. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

Воспитание **чувства взаимопомощи**. Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание **дисциплинированности**. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.

Воспитание **инициативности**. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; руководство проведением разминки с группой; поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Средства психологической подготовки на этапе НП (до года)

Средства для воспитания решительности:

- подвижные игры с элементами единоборства;
- упражнения за территориальное преимущество;
- полоса препятствий, выполнение упражнений в сложных условиях (дефицит времени и пространства);
- спортивные игры по облегченным правилам и подвижные игры проявлением лидерских качеств.

Для воспитания настойчивости:

- обязательное выполнение упражнений с заданным количеством повторений;
- метание мяча в цель на точность;
- выполнение упражнений в максимальном темпе;
- упражнения для развития мелкой моторики рук (жонглирование, перекаты теннисного мяча ладонью).

Средства для воспитания выдержки:

- упражнения, развивающие способность преодолевать утомление «бороться до конца» в эстафете, в подвижной игре;
- задания по общей физической подготовке с акцентом на выносливость;
- упражнения с ограничением зрительного контроля, двигательных действий (на одной ноге, в горизонтальном положении), с ограничением пространства.

Средства для воспитания смелости:

- выполнение упражнений, требующих быстрого реагирования;
- демонстрация техники упражнений перед группой.

Средства для воспитания трудолюбия

- выполнение индивидуального домашнего задания;
- качественное выполнение упражнений в конце тренировки;
- содержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

•

Средства психологической подготовки на этапе НII (свыше года)

Ранее изученные средства.

Средства волевой подготовки для воспитания решительности:

- некомандные подвижные игры с элементами единоборства «Волк во рву», «Часовой»;
- командные подвижные игры «Перестрелка», «Охотники и утки»;
- упражнения «в борьбе за мяч» по сигналу тренера-преподавателя;
- эстафеты с элементами акробатики, пролезания, перепрыгивания;
- упражнения со сложным заданием (ограничение пространства и времени).
- эстафеты с элементами акробатики, пролезания, перепрыгивания, поворотами на 360 градусов;
- подвижные игры в зале и на улице «Вышибалы», «Мини-футбол».

Средства волевой подготовки для воспитания настойчивости:

- выполнение упражнений на заданное количество отжиманий, прыжков;
- упражнения с максимальной интенсивностью;
- подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Вызов номеров»;
- совершенствование основных технических элементов дзюдо;
- выполнение контрольных тестов;
- требование успешной учебы в общеобразовательной школе;
- соблюдение режима дня;
- освоение двигательных действий из других видов спорта.

Средства волевой подготовки для воспитания выдержки:

- длительное выполнение упражнений по ОФП и СФП;
- выполнение упражнений с ограничениями (двигательных действий, пространства);
- выполнение упражнений в парах («точки», гусиным шагом друг за другом, перепрыгивание из обруча в обруч);

- эстафеты с усложненным заданием, с увеличением времени, расстояния.
- *Средства волевой подготовки для воспитания смелости:*
- упражнения, требующие быстрого реагирования (различные виды салок);
- демонстрация техники дзюдо и выполнение контрольных заданий передгруппой;
- исполнение роли лидера («водящий» в подвижных играх, проведение отдельных упражнений разминки);
- подвижные игры «Хвостики», «Займи пустое место».

Средства волевой подготовки для воспитания трудолюбия:

- выполнение индивидуального домашнего задания;
- выполнение упражнений на фоне усталости;
- поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

Средства нравственной подготовки для воспитания чувства взаимопомощи:

- помощь партнеру при выполнении упражнений;
- подготовка и уборка инвентаря.

Средства нравственной подготовки для воспитания дисциплинированности:

- выполнение требований и заданий тренера-преподавателя;
- соблюдение норм и правил поведения;
- соблюдение традиций спортивного коллектива;
- соблюдение техники безопасности.

Средства нравственной подготовки для воспитания инициативности:

- принятие участия в празднике коллектива (выступление перед группой и взрослыми).

Средства психологической подготовки на этапе УТ

Ранее изученные средства.

Средства волевой подготовки для воспитания решительности:

- кросс по сложной трассе;
- футбол на снегу.

Средства волевой подготовки для воспитания выдержки:

- выполнение упражнений с увеличением временного интервала;
- выполнение необычного задания тренера-преподавателя (упражнения в усложненных условиях);
- тренировка на песке.

Средства волевой подготовки для воспитания смелости:

- прыжки на батуте, в воду с тумбочки;
- участие в различных конкурсах, на праздниках, выступление передгруппой, зрителями.

Средства волевой подготовки для воспитания трудолюбия

- выполнение зарядки, дополнительных заданий;
- выполнение упражнений с полной самоотдачей;

- помощь в тренировочном процессе младшим дзюдоистам;
- выполнение дополнительных индивидуальных заданий тренера-преподавателя.

Средства нравственной подготовки для воспитания чувств взаимопомощи:

- помощь партнеру при выполнении упражнений;
- подготовка и уборка инвентаря.

Средства нравственной подготовки для воспитания дисциплинированности:

- выполнение требований и заданий тренера-преподавателя;
- соблюдение норм и правил поведения;
- соблюдение традиций спортивного коллектива;
- соблюдение техники безопасности.

Средства нравственной подготовки для воспитания инициативности:

- ведение личного спортивного дневника;
- принятие участия в празднике коллектива (выступление перед группой взрослыми).

Средства психологической подготовки на ССМ и ВСМ

Средства волевой подготовки для воспитания решительности:

- упражнения в борьбе с более сильным соперником;
- упражнения на решение тактической задачи «отыграть оценку»;
- упражнения по технике проведения броска на иппон;
- упражнения на инициативность в атакующих действиях.

Средства волевой подготовки для воспитания настойчивости:

- повышение надежности в преследовании соперника после броска;
- перемещения, выведения соперника из равновесия в заданном тренером-преподавателем направлении;
- выполнение заданий на результат в промежуток времени;
- совершенствование технических элементов (проблемных для дзюдоиста).

Средства волевой подготовки для воспитания выдержки:

- выполнение круговой тренировки по ОФП;
- упражнения на выносливость;
- тренировочные поединки с тактической задачей утомить соперника.

Средства волевой подготовки для воспитания смелости:

- тренировочные поединки с сильным соперником;
- решение тактической задачи – получить оценку в начале тренировочного поединка.

Средства волевой подготовки для воспитания трудолюбия:

- выполнение упражнений с полной самоотдачей.

Средства нравственной подготовки:

- соблюдение режима дня;

- стремление соблюдать нормы поведения в общественном транспорте, на улице, на соревнованиях, тренировках;
- стремление быть аккуратным, опрятным;
- умение контролировать свою речь, жесты;
- сплочение коллектива за счет организации мероприятий вне спорта;
- в общей беседе с группой говорить о честности, доброжелательности.

Средства психологической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Ранее изученные средства.

Мобилизующие (словесные – убеждающие, направляющие); двигательные; поведенческо-организующие. Мобилизующие средства направлены на повышение «психического тонуса», формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относятся словесные средства: самоприказы, убеждения, «психорегулирующая тренировка» – вариант мобилизация, упражнения на концентрацию внимания и другие.

Корректирующие (поправляющие), внушающие, ментальные (слово и образ).

Корректирующие средства относятся к словесным и направлены на оценку собственных технико-тактических действий, вытесняющих мысли спортсмена о предстоящем соревновании.

Релаксирующие (расслабление). Релаксирующие средства должны снижать уровень возбуждения спортсмена и облегчать процесс психического и физического восстановления, используется психорегулирующая тренировка – вариант «успокоение». На ЭССМ актуально проводить изучение методов самонастройки на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность (самоубеждение, самовнушение)

Учебно-тематический план программе, не связанным с физическими нагрузками

Таблица №15

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

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Общая физическая подготовка (ОФП)	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц туловища. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный

	процесс			продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.

				Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы возможно применение сетевой формы взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций. В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе. Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной 56 программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы возможно применение сетевой формы взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций. В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления

образовательной деятельности по Программе. Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

В перечне оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для спортивной подготовки волейболистов указаны минимальные требования и представлены в таблице № 16-17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 16

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "волейбол"			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуатации (лет)	количес тво	срок эксплуатации (лет)	количес тво	срок эксплуатации (лет)	количес тво	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины "волейбол"											
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на	-	-	2	1	2	1	2	1

			обучающегося								
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность МАУДО СШ № 9 г.Сочи педагогическими, руководящими и иными работниками:

Административно-управленческий персонал (руководящие работники)	Директор
	Заместитель директора по УВР
	Заместитель директора по СР
	Заместитель директора по АХР
	Заместитель директора по ФЭР
Педагогический состав	Делопроизводитель
	Тренер-преподаватель
Вспомогательный персонал	Инструктор-методист
	Специалист по кадрам
Иные работники	Делопроизводитель
	Уборщик служебных помещений

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели проходят курсы повышения квалификации в

организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности, не реже одного раза в три года, проводят открытые учебные тренировки и мероприятия, мастер-классы и т.п.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации программы используется комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения это система современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной ИОС, а именно:

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

1. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. Организаций/ В.И.Лях- 2-е изд.-М:Просвещение, 2014-256 с
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие/Б.Х.Ланда – 3-е изд., испр. И доп. – М: Советский спорт, 2006- 208 с.
3. Шаппле Жан-Лу. Международный олимпийский комитет и Олимпийская система. Управление мировым спортом: пер. с англ. / Жан-ЛуШаппле, Бренда Кюблер-Маббот, - М.: ООО Издательство « Рид Медиа, 2012 – 240 с.

Перечень интернет-ресурсов

1. Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
2. Федерация волейбола РФ www.volley.ru –
3. Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>
4. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
5. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
6. Российское антидопинговое агентство; <http://www.rusada.ru/>
7. Всемирное антидопинговое агентство; [https:// www.wada-ama.org/](https://www.wada-ama.org/)
8. Олимпийский комитет России; [http://www.roc.ru/-](http://www.roc.ru/)
- 9.Международный Олимпийский комитет; <http://www.olympic.org>
- 10.РУСАДА для детей. <https://rusada.ru/education/for-children/>
- 11.Антидопинговые правила Международной федерации

дзюдо.Приняты 23.12.2020. [Электронный ресурс]. –
Режимдоступа<https://www.judo.ru/storage/section68/1ce7d022a31c0227f869b933359a8fe2.pdf> (дата обращения 22.09.2022 г.)

12.Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Утверждены Минспортом 23.08.2017 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71673958/>