



Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
города Дубны Московской области  
«Спортивная школа «Дубна»

141980, Московская область, г. Дубна, ул. Макаренко, д. 46  
Тел./факс: 8(496)219-21-00  
ИНН/ КПП 5010035273/ 501001001  
E-mail: [info@radugasport.ru](mailto:info@radugasport.ru)

СОГЛАСОВАНО:

На заседании педагогического совета

« 30 » августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО  
«Спортивная школа «Дубна»

П.А. Насонов

« 30 » августа 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — без ограничений.

ДУБНА, 2023 год

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 года № 987.

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, потенциального резерва сборных команд субъекта РФ.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Учебно-тренировочный процесс в МАУДО «Спортивная школа «Дубна» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических 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;

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

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

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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

**4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	18
Общее количество часов в год	234	312	520	624	936

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

Основными формами обучения, применяющимися при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, являются: групповые, индивидуальные и смешанные.

*Учебно-тренировочные мероприятия*

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			Оптимальное количество участников учебно-тренировочных мероприятий
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	По общей физической и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2 раз в год			Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые	-	До 60 суток		Согласно набору

*Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта  
волейбол.*

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта волейбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта волейбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

МАУДО «СШ «Дубна» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующим положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Максимальная наполняемость групп				
		28		24		12

№ п/п	Этапы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования
	Разделы подготовки	до 1 года	свыше года	1,2 год обучения	3,4,5 год обучения	
1	Общая физическая	70	86	86	88	96
2	Специальная физическая	30	64	66	81	124
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	35	60	102	150
4	Техническая подготовка	56	104	108	119	160
5	Тактическая подготовка	30	56	60	68	120
16	Теоретическая подготовка	4	12	14	16	20
7	Психологическая подготовка	3				
8	Инструкторская и судейская практика	–	–	8	10	20
9	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2				
10	Интегральная	39	40	50	68	120
11	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря (в год)	234	312	520	624	936

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Спортивное совершенствование
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период
Общая физическая подготовка (%)	28	27	18	15	8
Специальная физическая подготовка (%)	13	12	13	14	21
Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	–	12	15	15
Техническая подготовка (%)	24	23	23	23	23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (%)	16	15	18	18	20
Инструкторская и судейская практика(%)	–	–	2	3	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	3	3	4	4
Интегральная подготовка (%)	17	15	10	10	10

7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве	В течение года

		<p>помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	<p>В течение года</p>
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</li> </ul>	<p>В течение года</p>
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>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)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	<p>В течение года</p>
3.2.	<p>Практическая</p>	<p>Участие в:</p>	<p>В</p>



	подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- 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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора	В течение года

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

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий	Ответственный
1.	Информирование волейболистов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком	Тренер-преподаватель
2.	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Теоретическое занятие	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель
3.	Весёлые старты «Честная игра»	Соревнования	2 раза в год	Тренер-преподаватель
4.	Проведение родительских собраний на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Собрание	2 раза в год	Тренер-преподаватель
5.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком	Тренер-преподаватель

6	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена волейболиста	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком	Тренер-преподаватель
7	Повышение осведомленности игроков об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком	Тренер-преподаватель
8	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Устанавливаются в соответствии с графиком	Администрация школы, тренеры-преподаватели
9	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Семинар	1 раз в год	Спортсмены
10	Участие в образовательных семинарах	Семинары	Устанавливаются в соответствии с графиком	Тренер-преподаватель
11	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	Устанавливаются в соответствии с графиком	Тренер-преподаватель
12	Подписание антидопинговых деклараций со спортсменами, участвующими в соревнованиях по волейболу или пляжному волейболу, проводимых под эгидой ВФВ о недопустимости нарушений антидопинговых правил		Устанавливаются в соответствии с графиком	Судейская коллегия ВФВ
13	Рассмотрение случаев нарушения антидопинговых правил игроками и внесения предложений о вынесении им спортивных санкций	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком	Администрация школы, тренерский совет
14	Включение в положение о соревнованиях по волейболу или пляжному волейболу пункта о необходимости подачи антидопинговой декларации игроками перед началом спортивного сезона		Устанавливаются в соответствии с графиком	Инструктор-методист

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика для групп начальной подготовки не осуществляется; для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства (не более 4% от общего объема учебного плана).

### *Инструкторская практика.*

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;

На этапе совершенствования спортивного мастерства: формирование склонности к педагогической работе.

### *Судейская практика.*

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;

На этапе совершенствования спортивного мастерства: приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.

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

Медико-биологические и восстановительные мероприятия для групп начальной подготовки до одного года и свыше одного года - (не более 3% от общего объема учебного плана); для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) - (не более 4% от общего объема учебного плана), для групп совершенствования спортивного мастерства (не более 6% от общего объема учебного плана) На всех этапах спортивной подготовки проводятся медико-биологические и восстановительные мероприятия: гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.

*На этапе начальной подготовки* решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением понятий: гигиена, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков. Начинающие спортсмены должны понять, что рекомендации врача следует выполнять неукоснительно. Необходимо постоянно следить за состоянием здоровья занимающихся.

*На учебно-тренировочном этапе* (этапе спортивной специализации) следует углубить и расширить имеющиеся знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды; ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; приведение примеров пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства* необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и

состояние здоровья спортсменов, дать спортсменам знания: о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ; о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательную систему и мерах по профилактике заболеваний; о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями; о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

### **III. Система контроля**

**11.** По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, 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 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 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 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.

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

**13.** Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>					
Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
		6,9	7,1	6,2	6,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
		7	4	10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
		+1	+3	+2	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
		110	105	130	120
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>					
Челночный бег 5Х6 м	с	Не более		Не более	
		12,0	12,5	11,5	12,0
Бросок мяча массой 1 кг. Из-за головы двумя руками, стоя	м	Не менее		Не менее	
		8	6	10	8
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
		36	30	40	35

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».

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Юноши	Девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>			
Бег на 60 м	с	Не более	
		10,4	10,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		18	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
		+5	+6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		160	145
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>			
Челночный бег 5X6 м	с	Не более	
		11,5	12,0
Бросок мяча массой 1 кг. Из-за головы двумя руками, стоя	м	Не менее	
		10	8
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
		40	35
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Юноши	Девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>			
Бег на 60 м	с	Не более	
		8,2	9,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
		30	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
		+11	+15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		200	180
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 12	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин.)	количество раз	Не менее 45	Не менее 38

Нормативы специальной физической подготовки			
Челночный бег 5X6 м	с	Не более	
		11,0	11,5
Бросок мяча массой 1 кг. Из-за головы двумя руками, стоя	м	Не менее	
		16	12
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
		45	38
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд –«первый спортивный разряд»			

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

##### 14. Программный материал по видам спортивной подготовки.

*Программный материал для групп этапа начальной подготовки:*

##### **Теоретическая подготовка:**

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

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

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

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

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

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

##### **Физическая подготовка:**

##### 1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения (упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры).

Легкоатлетические упражнения (бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок).

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

Многоборье (спринтерское, прыжковое, метательное, смешанное).

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

## 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### **Техническая подготовка:**

#### 1. Техника нападения.

Стойки и перемещения (стартовая стойка – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым), спиной вперед, двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений).

Передача мяча (передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания; отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений).

Подача мяча (подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача: в стену, расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку, расстояние 3-6 м; из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки).

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

#### 2. Техника защиты.

Стойки и перемещения (низкая стойка; сочетание способов перемещений с остановками; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину).

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

Блокирование (создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и



своевременным выносом рук; одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4, 3, 2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки; блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удар выполняемого партнером по подброшенному мячу.

### **Тактическая подготовка:**

#### 1. Тактика нападения

Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи); выбор места для выполнения подачи; выбор места для выполнения нападающего удара (из зон 4, 2); выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке; вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной; чередование способов подач; подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче); система игры со второй передачи игроком передней линии:

#### 2. Тактика защиты

Выбор места при приеме мяча после подачи; выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи; определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой; выбор способа приема от подачи (сверху и снизу); выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником; взаимодействие игроков внутри линии при приеме подач и передач; расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед».

### **Интегральная подготовка:**

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

### **Психологическая подготовка:**

Подразделяется на общую 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;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и включения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развития способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

#### Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре):

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение слабых и сильных сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызываемых предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

#### **Требования к результатам прохождения спортивной подготовки (этап начальной подготовки)**

- 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»;
- повышения уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

*Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1-2 года обучения:*

#### **Теоретическая подготовка:**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола.
3. Нагрузка и отдых.
4. Правила соревнований.

## **Физическая подготовка:**

### 1. Общая физическая подготовка.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов); для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);

многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов); спортивные игры.

### 2. Специальная физическая подготовка.

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

## **Техническая подготовка:**

### 1. Техника нападения.

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

Передача мяча (передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2); передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара; передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи; передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача); передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);

передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх); отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.

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

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

## 2. Техника защиты

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

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

Блокирование (одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке; блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

### **Тактическая подготовка:**

#### 1. Тактика нападения.

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

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

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

#### *Групповые действия.*

Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче): игрока зоны 4 с игроком зоны 3; игрока зоны 2 с игроками зон 3, 4 (чередование);

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

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

### *Командные действия.*

Система игры со второй передачи игрока передней линии: прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2, 4 (чередование); прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3, 4.

### 2. Тактика защиты.

*Индивидуальные действия* : выбор места при приеме верхней прямой подачи, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху, снизу с падением); выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной); выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов; зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

### *Групповые действия:*

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

### *Командные действия.*

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

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

### **Интегральная подготовка:**

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов.

- Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

- Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите.

- Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.

- Многократное выполнение изученных тактических действий.

- Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

- Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

*Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 3 -5 года обучения:*

#### **Теоретическая подготовка:**

1. Сведения о строении и функциях организма человека.

2. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

3. Основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения элементам волейбола.

4. Правила, организация и проведение соревнований.

#### **Физическая подготовка:**

##### 1. Общая физическая подготовка.

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

##### 2. Специальная физическая подготовка.

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

#### **Техническая подготовка:**

##### 1. Техника нападения.

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

Передача мяча: передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные

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

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

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

## 2. Техника защиты.

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

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

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

## **Тактическая подготовка:**

### 1. Тактика нападения.

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

Передача мяча: вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению); вторая передача (чередование) двум

нападающим на линии с применением отвлекающих действий; имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

Подача мяча: чередование подач в дальние и ближние зоны; чередование сильных и нацеленных подач; подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

#### *Групповые действия.*

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

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

#### 2. Тактика защиты.

*Индивидуальные действия* (выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач; выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока; выбор места и способа приема мяча при страховке принимающего мяч, блокирующих и нападающих; выбор способа приема различных способов подач, нападающего удара, обманных приемов и в доигровке; выбор способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи; своевременная постановка рук при одиночном зонном блокировании).

#### *Групповые действия.*

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними: взаимодействие игроков передней линии, игроков зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;

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

#### *Командные действия.*

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



### **Интегральная подготовка:**

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.
- Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.
- Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами.
- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям.
- Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

### **Требования к результатам прохождения спортивной подготовки (учебно-тренировочный этап)**

- 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.

*Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования мастерства.*

### **Теоретическая подготовка:**

1. Краткий обзор состояния и развития волейбола.
2. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.
3. Основы техники и тактики игры в волейбол.
4. Организация и проведение соревнований.
5. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

### **Физическая подготовка:**

1. Общая физическая подготовка (ОФП):

Упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье); развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

## 2. Специальная физическая подготовка (СФП):

Использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола.

### **Техническая подготовка:**

#### 1. Техника нападения.

Стойки и перемещения: перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками; перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении.

Передача мяча: вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении; вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями; передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки; передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону; вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»; первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

Подача мяча: верхняя прямая подача на точность с максимальной силой; планирующая подача; подача в прыжке; чередование способов подач с требованием точности.

Нападающий удар: прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие); имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии; нападающий удар по блоку «блок-аут»; нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища; нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

#### 2. Техника защиты.

Стойки и перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите; сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокирование одиночным и групповым.

Прием мяча: прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование); на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);

прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча; прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

Блокирование: одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4, 3, 2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4, 3, 2 выполняемых с переводом; групповое блокирование (тоже, что и одиночное блокирование); одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения.

### **Тактическая подготовка:**

#### 1. Тактика нападения.

*Индивидуальные действия:* выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке; выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад; выбор места и чередование способов нападающего удара; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);

выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

#### *Групповые действия.*

Взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6, 5 и 1 с игроками 3, 2, 4 при первой передаче на удар и для второй передачи; игроков зон 3, 2, 4 с игроками зон 6, 5, 1 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего из зон 6 с игроками зон 4, 3 и 2 (при второй передаче); игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4, 3, 2 (при второй передаче).

#### *Командные действия.*

Система игры через игрока передней линии: прием мяча и первая передача в зоны 4, 3, 2, где игроки выполняют нападающий удар (в доигровке); прием мяча и первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зону или через зону (в доигровке).

Система игры через выходящего: прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1, 6, 5 с последующей передачей в зону нападения;

взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1, 6, 5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп»; игроков зон 5, 6, 1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»; игроков зон 5, 6, 1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты; игроков зон 5, 6, 1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты; игроков зон 3 и 2, 3 и 4, 2-3-4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач; страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;

участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»; игроков зон 6, 5, 1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»); игроков зон 6, 5, 1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же); игроков зон 6, 5, 1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

## 2. Тактика защиты

### *Индивидуальные действия.*

- Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий противника.

- Индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар (высокие, низкие, из глубины площадки).

- Выбор действия - прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад» (нападающие удары из зон 4, 2, 3).

### *Групповые действия.*

- Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе «углом назад».

- Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе «углом вперед».

- Выбор места и способа приема мяча на страховке (блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи).

- Определение зоны нападающего удара, своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой при зонном и ловящем блокировании.

### *Командные действия.*

Расположение игроков: при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока.

Системы игры:

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

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

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

### **Интегральная подготовка:**

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

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

- Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.

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

### **Психологическая подготовка:**

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства принято различать три основных вида психологического подготовки:

- общая психологическая подготовка;

- специальная психологическая подготовка к соревнованиям;

- психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования.

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

- воспитание высококонрастной личности волейболиста;

- 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.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование готовности волейболиста к эффективной соревновательной деятельности. Она предполагает решение частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для волейболиста;
- формирование у волейболиста психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров (особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником);
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

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

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность 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 предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении, поставленных задач в предстоящей игре.

Психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования связана с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, надежности спортсмена. Психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние

### **Требования к результатам прохождения спортивной подготовки (этап спортивного совершенствования мастерства)**

- 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.

Годичный цикл подготовки группы начальной подготовки первого года обучения

Разделы подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общая физическая	7	6	7	6	6	6	6	6	6	6	5	5	72
Специальная физическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Техническая	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Тактическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Интегральная	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Соревнования*	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	20
Контрольные испытания (приемные и переводные)	4	2			2				2				10
<i>ВСЕГО:</i>	<i>23</i>	<i>21</i>	<i>20</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>21</i>	<i>19</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>234</i>

Годичный цикл подготовки группы начальной подготовки второго и третьего года обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теория	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1		1	12
Общая физическая подготовка	7	7	6	6	6	6	6	6	5	5	4	3	67
Специальная физическая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	49
Техника	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	3	6	61
Тактика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Интегральная подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	45
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Контрольно-переводные, приемные испытания	4	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	10
Соревнования	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	32
<i>ВСЕГО:</i>	<i>31</i>	<i>30</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>27</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>27</i>	<i>29</i>	<i>24</i>	<i>18</i>	<i>22</i>	<i>312</i>



Годичный цикл подготовки тренировочной группы (спортивной специализации) первого, второго года обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теория	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	16
Общая физическая подготовка	9	9	8	9	8	9	8	8	8	9	8	8	101
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Техника	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	95
Тактика	7	6	7	7	6	7	6	7	7	6	7	7	80
Интегральная подготовка	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	44
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	-	-	16
Контрольно-переводные, приемные испытания	4	4	-	-	4	-	-	-	4	-	-		16
Соревнования	6	7	7	8	7	7	6	7	7	6	4	4	76
Восстановительные мероприятия	2	2			2	2	2	2			2	2	16
<i>ВСЕГО:</i>	48	48	42	45	44	43	43	44	46	41	39	37	520

Годичный цикл подготовки тренировочной группы (спортивной специализации) третьего четвертого, пятого года обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	М ай	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теория	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2		2	18
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	9	8	6	9	96
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	83
Техника	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Тактика	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	80
Интегральная подготовка	9	9	9	7	7	8	8	8	8	8	6	8	95
Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2		2	16
Контрольно-переводные, приемные испытания	4	4							4				12
Соревнования	7	9	10	10	10	8	8	8	8	8	6	10	102
Восстановительные мероприятия	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	4	3	26
<i>ВСЕГО:</i>	<i>56</i>	<i>58</i>	<i>53</i>	<i>52</i>	<i>50</i>	<i>50</i>	<i>50</i>	<i>51</i>	<i>57</i>	<i>52</i>	<i>41</i>	<i>54</i>	<i>624</i>

Годичный цикл подготовки групп совершенствования спортивного мастерства до двух лет обучения

Разделы подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	М ай	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теоретическая	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	-	2	20
Общая физическая	9	8	8	10	8	9	8	8	8	8	6	6	96
Специальная физическая	8	10	11	11	10	11	12	12	12	10	6	6	119
Техническая	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	8	10	158
Тактическая	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Интегральная	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	12	132
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	-	1	1	1	1	-	2	-	2	14
Соревнования*	10	16	16	16	16	16	16	16	16	12	-	8	158
Контрольные испытания (приемные и переводные)	3	3	-	-	2	-	-	-	3	-	-	3	14
Восстановительные мероприятия	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	14	12	105
<i>ВСЕГО:</i>	<i>78</i>	<i>85</i>	<i>83</i>	<i>83</i>	<i>83</i>	<i>82</i>	<i>82</i>	<i>82</i>	<i>85</i>	<i>78</i>	<i>44</i>	<i>71</i>	<i>936</i>

## 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13	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	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	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	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14	июнь	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70	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	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60	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	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

				личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и 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.

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

**16.** 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 МАУДО «Спортивная школа «Дубна» 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 не ограничивается при условии участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» не ниже уровня Чемпионатов Московской области.

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

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

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

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

1. Наличие тренировочного спортивного зала;
2. Наличие тренажерного зала;
3. Наличие раздевалок, душевых;
4. 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).

п\п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий на 1 спортивный зал
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.	Экспандер резиновый ленточный	штук	14

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет.)	количество	Срок эксплуатации (лет.)	количество	Срок эксплуатации (лет.)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Наколенники	пар	на обучающегося		-	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1

## 18. Кадровые условия реализации Программы

МАУДО «Спортивная школа «Дубна» должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу:

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

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования 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).

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список основных рекомендуемых литературных источников.

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka\\_97b1fb2aebc.html](https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html)

2. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие] / А. В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143

с.: ил.

3. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.

4. Беляев, А. В. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А. В. Беляев, М. В. Савина, – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.

5. Булыкина, Л. В. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.: ил.

6. Булыкина, Л. В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., ФоминЕ.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.: рис.

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

8. Губа, В. П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.: ил.

9. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу: учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). – М.: ФиС, 1970. – 189 с.: ил.

10. Железняк, Ю. Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортив. коллективов / Железняк Юрий Дмитриевич, Клещев Ю. Н., Чехов О. С. – М.: ФиС, 1967. – 295 с.: ил.

11. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019–200 с.: ил.

12. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев — «Спорт», 2005, 2019

13 .Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 230 с.: табл.

14. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. Умо по

образованию в обл. физ. культуры и спорта / В. Г. Никитушкин, - М.: Физ. культура, 2010. – 203 с.: табл.

15. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивные дисциплины «волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю. Д. Железняк, В. В. Костюкова, А. В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

16. Сингина, Н. Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.

17. Сингина, Н. Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ / Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16–36 с.

18. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник. – 8-е издание. – М.: Спорт, 201. – 620 с.: ил.

19. Суханов А. В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А. В. Суханов, Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – Москва:ВФВ, 2012. – Вып. 10. – 24 с.

20. Техничко-тактическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]: учеб. - метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / [сост.: Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М., 2014. - 89 с.: рис.

Список дополнительных рекомендуемых литературных источников.

1. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе [Иорданская Ф.А [и др.]]. - М.: Спорт, 2018. - 91 с.: табл.

2. Майерс, Томас Анатомические поезда / Томас Майерс; [пер. с англ. Н. В. Скворцовой, А. А. Зимина]. – Москва: Эксмо, 2018. – 320 с.: ил. – (Медицинский атлас).

3. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С. Л. Фетисовой, А. М. Фокина. - СПб.:

Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. - 237 с.

4. Прищепа, И. М. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие / И.М. Прищепа. — Минск: Новое знание, 2006. —416 с.: ил.

5. Психология физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Физ. культура и спорт»: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М.: Academia, 2010. – 366 с.: ил.

#### Перечень интернет ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] ([www.gto.ru](http://www.gto.ru))

2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] ([www.volley.ru](http://www.volley.ru))

3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] ([olympic.ru](http://olympic.ru))

4. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB)[электронный ресурс] ([www.fivb.com](http://www.fivb.com))

5. Официальный интернет-сайт европейской федерации волейбола (CEV) [электронный ресурс] ([www.cev.eu](http://www.cev.eu))

6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] ([rusada.ru](http://rusada.ru))

7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru))