

**I.** **Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки   
   по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) 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 от 15.11.2022 № 987 (далее – ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов   
   на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку  (лет) | Наполняемость (человек) |
| Для спортивной дисциплины «волейбол» | | | |
| Этап начальной  подготовки | 3 | 8 | 14 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 11 | 12 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 6 |
| Этап высшего спортивного  мастерства | не устанавливается | 15 | 6 |
| Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол | | | |
| Этап начальной  подготовки | 3 | 8 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 11 | 8 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 2 |
| Этап высшего спортивного  мастерства | не устанавливается | 15 | 2 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше  трех  лет |
| Количество часов  в неделю | 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 |

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

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

**IV. Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенст-вования 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 | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования |  |  | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | - | | До 60 суток | | |

**V.Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку,   
и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных   
в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе,   
в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских   
и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,   
и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**VI.Объем соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно-  тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) | | Этап  совершенст-  вования  спортивного  мастерства | Этап высшего  спортивного  мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше  трех  лет |
| Для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основные | - | - | 3 | 4 | 5 | 6 |

**VII.Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного  мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше трех  лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 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) | | | | | |
| От 14 | | От 12 | | От 6 | От 6 |
| 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. | Спортивные соревнования(%) | - | - | 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 подготовка  Теоретическая под готовка  Психологическая подготовка | 12-16 | 15-20 | 18-25 | 18-30 | 20-32 | 20-34 |
| 6. | Интегральная под готовка(%) | 17-19 | 15-17 | 10-14 | 10-15 | 10-15 | 10-17 |
| 7. | Инструкторская практика  Судейская практика(%) | - | - | 1-3 | 1-4 | 1-4 | 1-4 |
| 8. | Медицинские, медико-биологические мероприятия,восстановительныемероприятия,тестирование и контроль(%) | 1-3 | 1-3 | 1-4 | 2-4 | 4-6 | 5-10 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-936 | 936-1248 | 1248-1664 |

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

7.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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.

7.4. 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 спортивных соревнований.

**VIII.Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | Профориентационная деятельность | | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | | В течение года. |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества;  - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе. | | В течение года. |
| 2. | Здоровье сбережение | | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:  - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | | В течение года. |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | | В течение года. |
| 3. | Патриотическое воспитание | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн),готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | | В течение года. |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | | В течение года. |
| 4. | Развитие творческого мышления | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов | | В течение года. |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмены | Виды программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки | Веселые старты | «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | «Ценности спорта» | Спортсмен (старше 7 лет) | 1 раз в год |
| Проверка лекарственных препаратов | «Знакомство с запрещенным списком»  «Знакомство с сервисом по проверке лекарств list.rusada.ru» | Ответственный за антидопинговое обеспечение  в регионе.  Специалист КОГАУ ЦСП «Вятка-старт» | 4-6 раз в год |
| Антидопинговая викторина | «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1 раз в год |
| Лекция/семинар | «Ценности спорта»  «Играй честно!» | Ответственный за антидопинговое обеспечение  в регионе.  Специалист КОГАУ ЦСП «Вятка-старт» | 1-2 раза в год |
| Родительское собрание | «Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья»  «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 2 раза в год |
| Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  «Права и обязанности спортсменов, персонала спортсмена и других лиц в соответствии с Кодексом»  «Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия и санкции» | Ответственный за антидопинговое обеспечение  в регионе.  Специалист КОГАУ ЦСП «Вятка-старт» | 4 раза в год |
| Тренировочный этап | Веселые старты | «Чистый спорт» | Тренер-преподаватель | 2 раза в год |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | «Ценности спорта» (7-12 лет)  «Антидопинг» (13 лет и старше) | Спортсмен | 1 раз в год |
| Антидопинговая викторина | «Играй честно | Тренер-преподаватель | 1 раз в год |
| Лекция/семинар | «Ценности спорта»  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Принцип строгой ответственности»  «Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья» | Ответственный за антидопинговое обеспечение  в регионе.  Специалист КОГАУ ЦСП «Вятка-старт» | 3-4 раза в год |
| Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  «Права и обязанности спортсменов, персонала спортсмена и других лиц в соответствии с Кодексом»  «Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия и санкции» | Ответственный за антидопинговое обеспечение  в регионе.  Специалист КОГАУ ЦСП «Вятка-старт» | 4 раза в год |
| Родительское собрание | «Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья»  «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 2 раза в год |
| Этап совершенствования спортивного мастерства,  Этап высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | «Антидопинг» | Спортсмен | 1 раз в год |
| Семинар | «Виды нарушений антидопинговый правил»  «Риски использования пищевых добавок»  «Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение  в регионе.  Специалист КОГАУ ЦСП «Вятка-старт» | 5 раз в год |

**X.Планы инструкторской и судейской практики**

Учащиеся тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На этапе спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

**XI.Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку,   
и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных   
в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**XII.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

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

К результатам прохождения спортивной подготовки относятся, в том числе:

-личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «волейбол», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе«честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

-спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапу спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;

-соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

**XIII.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол»**

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 всероссийского уровня.

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».

**XIV.Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки** **и иным условиям**

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

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

-Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-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 «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)[[1]](#footnote-1), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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.

**XV.Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятий | Сроки проведения | Ответственный за проведение |
| Начальный этап | | | |
| 1 | Прохождение углубленного медицинского осмотра (УМО) спортсменов | Август - сентябрь | Тренер-преподаватель, медсестра ЦРБ |
| 2 | Медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях | В течение года | Тренер-преподаватель, медсестра ЦРБ |
| 3 | Санитарно-гигиенический контроль помещений для спортивных занятий | В течение года | Заведующий хозяйством |
| 4 | Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы | В течение года по необходимости | Тренер-преподаватель |
| 5 | Восстановление функционального состояния и работоспособности организма спортсмена, профилактика перенапряжений | В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Тренер-преподаватель |
| 6 | Контроль за питанием спортсмена, витаминизация | В течении тренировочного процесса | Тренер-преподаватель, медсестра ЦРБ |
| Тренировочный этап, этап спортивного совершенствования мастерства | | | |
| 1 | Прохождение углубленного медицинского осмотра (УМО) спортсменов | Август - сентябрь  Февраль-март | Тренер-преподаватель, медсестра ЦРБ |
| 2 | Медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях | В течение года | Тренер-преподаватель, медсестра ЦРБ |
| 3 | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | После микроцикла соревнований | Тренер-преподаватель, |
| 4 | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений | После макроцикла соревнований | Тренер-преподаватель, |
| 5 | Санитарно-гигиенический контроль помещений для спортивных занятий | В течение года | Заведующий хозяйством |
| 6 | Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы | В течение года | Тренер-преподаватель |
| 7 | Восстановление функционального состояния и работоспособности организма спортсмена, профилактика перенапряжений | В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Тренер-преподаватель |
| 8 | Ускорение восстановительного процесса | Через 2-4 часа после тренировочного процесса | Тренер-преподаватель |
| 9 | Контроль за питанием спортсмена, витаминизация | В течении тренировочного процесса | Тренер-преподаватель, медсестра ЦРБ |

**XVI.Система контроля**

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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

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

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

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

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.

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | | | |
|  | Бег на 30 м | с | не более | |  | |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |  | |
| 10 | 5 | 12 | 7 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |  | |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
|  | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |  | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |  | |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины   «волейбол» | | | | | | |
|  | 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 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины  «пляжный волейбол» | | | | | | |
|  | Челночный бег 8х5,66 м «Конверт» | с | не более | | не более | |
| 13,0 | 12,5 | 12,5 | 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 |
|  | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | не менее | |
| 26 | 20 | 30 | 25 |

**XVIII.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»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| 1. 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 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | | |
|  | Бег на 20 м | | с | не более | |
| 3,6 | 4,6 |
|  | Челночный бег 8х5,66 м «Конверт» | | с | не более | |
| 12,6 | 14,6 |
|  | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя | | м | не менее | |
| 7,0 | 4,5 |
|  | Прыжок в длину с места | | см | не менее | |
| 150 | 140 |
|  | Прыжок вверх с места со взмахом руками | | см | не менее | |
| 32 | 25 |
| 1. 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» | | |

**XIX.Рабочая программа**

**Этап начальной подготовки**

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

*Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистая и дыхатель­ная системы человека.

*Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособ­ность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

*Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические тре­бования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о трав­мах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении свя­зок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

*Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

*Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

*Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физически­ми упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный ха­рактер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортив­ные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физи­ческой культуры в повышении уровня общей культуры и продлении твор­ческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

*Состояние и развитие волейбола.* Развитие волейбола среди школь­ников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревно­вания по волейболу. Характеристика

сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

*Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пи­щеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строе­нии организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспо­собность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работос­пособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечнососудистой системы. Основные требования к дози­ровке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание ра­боты и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетичес­ких затрат в процессе занятий спортом.

*Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закалива­ния организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растя­жения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спорт­смена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, аппетит, работоспо­собность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсме­на. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном масса­же, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

*Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса уп­ражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

*Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль сорев­нований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнова­ний. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской колле­гии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

*Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характе­ристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактичес­ких действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и так­тики игры в волейбол.

*Основы методики обучения волейболу.* Понятие об обучении тех­нике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в трениров­ке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс фор­мирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

*Планирование и контроль* тренировочного процесса. На­блюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

*Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обуче­ния технике игры. Изготовление специального оборудования для заня­тий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособле­ния для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировоч­ного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

*Установка игрокам* перед соревнованиями и разбор проведен­ных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания от­дельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактическо­го плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготов­ки. Между ними существует тесная связь.

**Общая физическая подготовка**направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, лов­кости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными дви­гательными навыками. Средства общей физической подготовки подби­раются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в заня­тиях с юными волейболистами преимущественно используются упражне­ния из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготови­тельную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскет­бол, гандбол, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (ма­лая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целе­сообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовитель­ной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, бас­кетболом и гандболом.

**Специальная физическая подготовка**направлена на развитие физи­ческих качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Зада­чи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются спе­циальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости со­кращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены па фор­мирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориенти­ровки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоря­ет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпо­сылки для формирования более прочных двигательных навыков.

*Общая физическая подготовка (ОФП)*

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управле­ния группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);

на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат);

прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упраж­нений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными пре­пятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количе­ство препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отско­ка; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толка­ние ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, футбол, бад­минтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Сал­ки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эс­тафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борь­ба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отно­шению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Специальная физическая подготовка (СФП)*

*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 на обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и сно­ва в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки 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 три 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 в сочетании с ударом по мячу. 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* ***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 различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание луче­запястных суставов (ладони располагаются па 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, по передвиже­ние вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (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 баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетболь­ных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с ганте­лями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание тен­нисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи на­бивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно уве­личивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

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 па 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 (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у степы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в преде­лах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно под­ряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резино­вых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении напа­дающих ударов.* Броски мяча из-за головы двумя руками с актив­ным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого напада­ющего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). 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; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стен­ки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападаю­щих ударов с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнёра у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортиза­торах. То же броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при* ***блокировании.*** Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного па резиновых амортизаторах: с мес­та, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемеще­ний (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; призем­лившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащий­ся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнер. Партнер с мячом может увеличить 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, поворот блокирующего по сигна­лу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. Тоже, что предыдущие два упражнения, но па расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение прини­мают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шага­ми с остановками и изменением направления, другой старается повто­рить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность дей­ствий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках группо­вых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Преды­дущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

**Этап начальной подготовки**

**Первый и второй годы подготовки**

Техника нападения

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, пере­мещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спипой вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шпуре; над собой - на месте и после перемещения различными способа­ми; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в степу с изменени­ем высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (под­вешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площад­ки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; 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 в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочета­ние перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (рас­стояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); при­ем нижней прямой подачи.

Прием двумя руками снизу: 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 и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактика нападения

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 передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

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.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игрока­ми зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Чередование упражнений для развития физических качеств в раз­личных сочетаниях.

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; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч ка­питану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

**Третий год подготовки**

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техника нападения

Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, соче­тание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

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, в зонах 4-3-2,2-3-4; 6-3-2,6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встреч­ная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

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

Подача нижняя прямая 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 из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; 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 (ме­тательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты

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

Прием мяча сверху двумя .руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой.

Прием снизу двумя руками; наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

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

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, по­дачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и ниж­ней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

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.

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 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верх­ней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании;

своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, прини­мающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор спосо­ба приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и зашиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вто­рую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, пере­мещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применени­ем групповых действий для данного года обучения.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

Чередование тактических действий (индивидуальных и коллектив­ных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов - одного и в соче­таниях.

Многократное выполнение тактических действий.

Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

Учебные игры. Применение изученных технических приемов и такти­ческих действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

**Рекомендации по организации психологической подготовки. Требования мер безопасности в процессе реализации программы**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 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.

***Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.*** В процессе учебно-тренировочной работы не только гото­вят высококвалифицированного волейболиста 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.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности во­лейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

***Развитие процессов восприятия.*** Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, раз­вития глубинного зрения (глазомера),точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой за­висимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной фор­мы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных воспри­ятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а пере­дачу делать другому; во время передач или нападающего удара контро­лировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, трой­ках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное тре­бование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, по­дачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи па разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за из­менениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной ско­рости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов вре­мя сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состо­янии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой на­дежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стре­миться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чув­ство времени».

***Развитие внимания.*** Успешность технических и тактических дей­ствий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивнос­ти, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнооб­разных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одно­временно воспринять несколько динамических или статических объек­тов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где тре­буется быстрое переключение внимания с объекта па объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объек­ты и второстепенные.

***Развитие тактического мышления, памяти, представления и вооб­ражения.* У** волейболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сло­жившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - уме­ние быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперни­ка и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

***Развитие способности управлять эмоциями.*** Эмоциональные со­стояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность со­ревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических за­нятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

***Воспитание долевых качеств.*** Воспитание волевых качеств - важ­ное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спорт­смен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Суще­ствует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объектив­ные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейбо­лист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообла­дание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинирован­ность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осозна­нии целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклон­ном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицатель­ных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбуди­мость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастаю­щего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражне­ния, выполнение которых связано с известным риском и требующие пре­одоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способнос­ти спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию дру­гих людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, являет­ся организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллек­тива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются дву­сторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

**Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям** *(игра)* состоит в следующем:

-осознание игроками задач на предстоящую игру;

изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, 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 предстоящей иг­рой;

-формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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

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

1) состояние боевой готовности;

2) предсоревновательная лихорадка;

3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и ха­рактеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для дан­ного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональ­ный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосре­доточенность па предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обостре­ние процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоци­ональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потли­вости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противополож­ное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сопливости, отсут­ствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холод­ный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готов­ности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множе­ство промежуточных предыгровых состояний.

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

-учащийся 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 па спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, ве­селому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздей­ствует успокаивающе;

-воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добь­юсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет боль­шое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприят­ных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны про­водить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, дру­гому -10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минут-иуго беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые кор­рективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцептировать внимание спортсменов па определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие при­емы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам -для от­дыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены так­тических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократ­ных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в раз­личные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопу­стима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсме­на состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения так­тического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности иг­роков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания дол­жны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобили­зации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка дол­жна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов

**Требования мер безопасности в процессе реализации программы**

***Требования безопасности перед началом занятий:***

***Тренер-преподаватель должен:***

- заранее продумать тренировочное занятие;

- расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

***Обучающийся должен:***

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций.

- под руководством тренера - преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимый для проведения занятий;

- надеть спортивную форму и сменную обувь с нескользкой подошвой;

- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке;

- провести физическую разминку;

- четко исполнять требования тренера;

- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- соблюдать дисциплину по ходу всего занятия;

- внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности при игре в волейбол

- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру – преподавателю;

- организованно покинуть место проведения занятия;

**За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстраняется от участия в тренировочном процессе.**

Приложение № 10

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта   
«волейбол», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество |
| Для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | |
|  | Барьер легкоатлетический | штук | 10 |
|  | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
|  | Доска тактическая | штук | 1 |
|  | Корзина для мячей | штук | 2 |
|  | Маты гимнастические | штук | 4 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 30 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг | штук | 14 |
|  | Мяч теннисный | штук | 14 |
|  | Мяч футбольный | штук | 1 |
|  | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 3 |
|  | Протектор для волейбольных стоек | штук | 2 |
|  | Секундомер | штук | 1 |
|  | Сетка волейбольная с антеннами | комплект | 2 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 14 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Стойки | комплект | 1 |
|  | Табло перекидное | штук | 1 |
|  | Эспандер резиновый ленточный | штук | 14 |
| Для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол» | | | |
|  | Барьер легкоатлетический | штук | 10 |
|  | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
|  | Корзина для мячей | штук | 2 |
|  | Корзина для мячей (металлическая) | штук | 2 |
|  | Мяч для пляжного волейбола | штук | 12 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 12 |
|  | Мяч теннисный | штук | 12 |
|  | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 2 |
|  | Протектор для волейбольных стоек | комплект | 2 |
|  | Разметка с укрепителями | комплект | 2 |
|  | Сетка волейбольная с антеннами | комплект | 4 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
|  | Солнцезащитный зонт | штук | 2 |
|  | Стойки | комплект | 2 |
|  | Стол | штук | 2 |
|  | Стулья | штук | 4 |
|  | Сумка для мячей (баул) | штук | 2 |
|  | Утяжелитель для ног | комплект | 12 |
|  | Утяжелитель для рук | комплект | 12 |
|  | Фишки для разметки поля | комплект | 2 |
|  | Эспандер резиновый ленточный | штук | 12 |

Приложение № 11

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**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 (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | | | | | | | | | |
|  | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки для волейбола | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Наколенники | пара | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Футболка | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шорты (трусы) спортивные для юношей | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шорты эластичные (тайсы) для девушек | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол» | | | | | | | | | | | |
|  | Бейсболка тренировочная | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Жилетка | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Майка | штук | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
|  | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
|  | Носки пляжные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Очки солнцезащитные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Полотенце | штук | на обучающегося | - | - | - | – | – | 1 | 1 | 1 |
|  | Рюкзак тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Термобелье (водолазка и трико) | комплект | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Топ с тайтсами/плавками (для девушек) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
|  | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Шлепанцы | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Шорты (трусы) спортивные | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
|  | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

1. с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230). [↑](#footnote-ref-1)