



## **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта волейбол 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).

Программа разработана МБУ ДО СШ № 4 г. Сочи с учетом примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённая приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 года № 1218, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. **Целью** Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. А также сохранение и приумножение здоровья молодого поколения, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития.

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

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней спортивной подготовки волейболистов и содействия успешному решению задач по подготовке спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд города, региона и Российской Федерации. В данной программе представлено содержание работ в Муниципальном

бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе № 4 города Сочи (далее – МБУДО СШ № 4 г. Сочи) на двух этапах:

– **Этап начальной подготовки**

На него зачисляются дети с 8 лет, прошедшие индивидуальный отбор в соответствие с контрольными нормативами (Таблица № 8), установленными федеральными стандартами спортивной подготовки, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – волейбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- отбор способных к занятиям волейболом детей;
- овладение основами техники и тактики волейбола;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим тренировкам;
- разносторонняя физическая подготовка, формирование основ спортивного характера;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в волейбол.

– **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Группы комплектуются из числа одарённых и способных к волейболу спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших контрольные нормативные требования (Таблица № 9) согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

- повышение общей и специальной физической подготовки;
- углубленная техническая подготовка;
- изучение индивидуальных и групповых тактических действий;
- индивидуализация подготовки, воспитание волевых качеств;
- приобретение соревновательного опыта.

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Официальные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, в возрастных категориях в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией

Спортивная *дисциплина волейбол* (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18x9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25...). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Основные отличительные признаки спортивной *дисциплины пляжный волейбол* заключаются в том, что в команде два спортсмена, играющие без замен на рыхлой песчаной поверхности. Слой песка 30 – 40 см, размеры корта – 16x8 м, партия (сет) играется до 21 очка при преимуществе в два мяча одной из команд со сменой сторон после каждого розыгрыша 7 очков. При счете партий 1:1 играется третий сет до 15 очков (также при преимуществе в два мяча одной из команд) со сменой сторон через каждые пять очков.

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

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	от 8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 11	12

Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8

Возраст кандидатов определяется как разность текущего календарного года и года рождения кандидата.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратную наполняемость количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

## 2.2. Объем Программы.

Подлежащие безусловному выполнению минимальные этапные требования к объему тренировочного процесса установлены ФССП (Таблица № 2).

Таблица № 2

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	10-12	12-14
Общее количество часов в год	234	312	520-624	624

Минимальный объем соревновательной деятельности составляет (в течение годичного цикла спортивной подготовки):

- участие в контрольных соревнованиях: 2 раза – на УТЭ, 1 раз – на ЭНП свыше года;
- участие в отборочных соревнованиях: 1 раз – до 2 лет подготовки на УТЭ, 1 раз – свыше 2 лет подготовки на УТЭ;
- участие в основных соревнованиях: 3 раза – до 2 лет подготовки на УТЭ, 3 раза – свыше 2 лет подготовки на УТЭ.

Для дисциплины «пляжный волейбол»:

- участие в контрольных соревнованиях: 2 раза – на УТЭ, 1 раз – на ЭНП свыше года;
- участие в отборочных соревнованиях: 1 раз – до 2 лет подготовки на УТЭ, 2 раза – свыше 2 лет подготовки на УТЭ;
- участие в основных соревнованиях: 3 раза – до 2 лет подготовки на УТЭ, 4 раза – свыше 2 лет подготовки на УТЭ.

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

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

### **2.3.1. Виды учебно-тренировочных мероприятий:**

- учебно-тренировочные занятия под руководством прикрепленных тренеров по утвержденному расписанию в соответствии с утвержденными планами (с предоставляемой тренеру возможностью управлять содержанием и объемом тренирующих воздействий в зависимости от особенностей текущего состояния спортсменов и иных релевантных факторов);
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям: к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России, к другим всероссийским спортивным соревнованиям, к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия: по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, мероприятия в каникулярный период;
- спортивные соревнования муниципального, регионального и всероссийского уровня.

Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям планируются с учетом определенной МБУДО СШ № 4 целесообразности участия в них тех или иных спортсменов и признанной оптимальной продолжительности проведения в следующих границах в соответствии с ФССП:

- учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России: до 14 дней – на УТЭ;

- учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям: до 14 дней – на УТЭ;

- учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации: до 14 дней – на УТЭ.

Специальные учебно – тренировочные мероприятия планируются с учетом следующих требований в соответствии с ФССП:

- учебно – тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке до 14 дней – на УТЭ;

- учебно – тренировочные мероприятия в каникулярный период с участием до 14 дней подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год – на УТЭ;

- просмотрные учебно – тренировочные мероприятия для лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях: до 60 дней на каждом из этапов (УТЭ).

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс 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.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год (Таблица № 3).

Таблица № 3

#### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До двух лет	3-4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		1,5-2	2	2-3	2-3	
		Наполняемость групп (человек)				
		14		12		
		1.	Общая физическая подготовка	70	90	104
2.	Специальная физическая подготовка	30	44	78	88	102
3.	Спортивные соревнования	-	-	26	62	38
4.	Техническая подготовка	52	78	140	160	204
5.	1.Тактическая подготовка	8	12	34	42	66
	2.Теоретическая подготовка	28	32	48	56	58
	3.Психологическая подготовка	2	4	12	14	16
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	24	30
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	4	6	16	26
	Тестирование и контроль	2	2	4	4	4

8.	Интегральная подготовка	40	46	56	64	74
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа с волейболистами, занимающимися в определенных группах спортивной подготовки, осуществляется целенаправленно и последовательно. Прикрепленным тренером-преподавателем разрабатываются и реализуются план и программа воспитательной работы, учитывающие содержание общего плана воспитательной работы (Таблица № 4).

Таблица № 4

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность	Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий. Анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования журналиста)	В течении года
1.2.	Формирование базовых трудовых навыков		В течении года
1.3.	Выявление профессиональных предпочтений		декабрь
1.4.	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения		апрель, июль
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы, семинары, спортивные мероприятия, знакомство с выдающимися представителями физической культуры и спорта	В течении года
2.2.	Пропаганда здорового образа жизни	Лекции, Спортивные мероприятия	В течении года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Формирование уважения и развитие интереса к истории и культуре	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки)	май- июнь
	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования спорта, профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы	сентябрь
	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее),	Организация праздников, спортивных мероприятий, акций	май, октябрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Участие обучающийся в творческой жизни СШ	Творческие мероприятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции, оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск, памяток для	В течении года



		родителей	
4.2.	Участие в экспериментальных и инновационных проектах	Научные проекты, конференции в области спорта	В течении года
5.	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей		
5.1.	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, кино	В течении года

Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

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

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей: руководящего состава организации, педагогов, обучающихся, родителей (законных представителей), медицинских работников, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основная цель антидопинговых мероприятий – сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в молодежной среде.

Таблица № 5

### План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Антидопинговые информационно-профилактические беседы: Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека. Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга». Тема 3. Антидопинговые правила. Тема 4. Запрещенный список.	Сентябрь-декабрь	Беседы относятся к теоретической подготовке и проводятся на тренировочных занятиях в конце их заключительной части.

	Тема 5. Допинг-контроль.		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Коллективные тренировки с обучающимися по антидопинговым образовательным-воспитательным программам: Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта. Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте. Тема 4. Антидопинговые правила и документы. Тема 5. Процедура тестирования спортсмена. Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил. Тема 7. Правила безопасности спортсменов.	Январь-май	Тренинги относятся к теоретической подготовке и организуются в начале первого года занятий на каждом из этапов спортивной подготовки (УТЭ). Фрагменты соответствующего тренинга включаются в заключительную часть тренировочных занятий

Программный материал по проведению профилактических антидопинговых мероприятий представлен в Приложении № 1.

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики** формируются прикрепленными тренерами-преподавателями с учетом отводимого на этот вид подготовки времени и актуального содержания заданий (Таблица №3), которое, в свою очередь, зависит от наличия необходимости в подготовке и ремонте используемого спортивного оборудования и инвентаря, от особенностей организации мест тренировочных занятий, от необходимости руководства подгруппами занимающихся во время таких занятий (в том числе с решением задач: контроля за безопасностью действий вновь включенных в группу спортсменов при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведения отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощи тренеру в организации и проведении круговой тренировки, помощи в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.).

В планы инструкторской и судейской практики может быть и должно быть включено ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной тренерским советом форме, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие спортсменов в составлении учебно-тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается (на всех этапах: УТЭ) овладение занимающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий, выполнение занимающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по волейболу все более высокого уровня в разных судейских должностях.

Прикрепленные тренеры-преподаватели самостоятельны в подборе

конкретных заданий для занимающихся, используемых в рамках инструкторской и судейской практики, а также в выборе форм планов такой практики и способов их составления.

Таблица № 6

### План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу с начинающими спортсменами.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>5. Подбор упражнений для совершенствования техники игры в волейбол.</li> <li>6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.</li> </ol>	Устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тематическим планом и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно- спортивной организации.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

**2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств** для использования в процессе спортивной подготовки формируются прикрепленными тренерами-преподавателями в сопряжении с составляемыми ими учебно-тренировочными планами. При этом учебно-тренировочные планы первичны по отношению к планам восстановительных мероприятий. Планы медицинских, медико-биологических восстановительных мероприятий должны учитывать отводимое на данный вид подготовки время, имеющиеся в распоряжении организационные возможности реализации таких мероприятий (Таблица № 3), а также наличие индивидуальных показаний отдельным занимающимся. Тренеры-преподаватели самостоятельны в выборе способов составления планов восстановительных мероприятий и форм таких планов.

Таблица № 7

### План медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий и средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Первичное обследование	При поступлении
2.	Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев
3.	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.</li> </ul>	В течение всего периода спортивной подготовки
4.	<p>*Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.</li> <li>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</li> <li>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</li> <li>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.</li> </ol>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.
5.	<p>**Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</li> <li>2. Препараты пластического действия.</li> <li>3. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.</li> <li>4. Антиоксиданты.</li> <li>5. Анаболизующие.</li> <li>6. Аминокислоты.</li> <li>7. Фитопрепараты.</li> <li>8. Пробиотики, эубиотики.</li> <li>9. Энзимы.</li> </ol>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий

\*Использование всех медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача.

\*\*Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренировки) и под наблюдением врача.

### III. Система контроля

Контроль предназначен для фиксации и оценки результатов конкретных завершённых этапов обучения, а также для регуляции и корригирования

образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения.

Основными видами контроля являются аттестация (промежуточная и итоговая), контрольные и контрольно-переводные нормативы, результаты выступлений на соревнованиях, уровень спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе.

Основными формами аттестации являются:

- устный опрос (перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками)
- контрольные упражнения.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации утверждается локальным актом МБУДО СШ № 4 г. Сочи.

### **3.1. Требования к результатам освоения Программы.**

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

#### **3.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

#### **3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы.

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

Для оценки результатов освоения Программы используется балльная система, в соответствии с локальным актом МБУДО СШ № 4 г. Сочи.

### 3.3. Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и для зачисления и перевода по этапам спортивной подготовки.

Таблица 8

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и 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»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3.		см	не менее			

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	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»						
4.1.	Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

Таблица № 9

Контрольные нормативы по 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
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				

2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25

*Методические указания по выполнению контрольных нормативов по общей физической подготовке.*

1. Бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.

2. Сгибание и разгибание рук И.П. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки шире плеч, полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибает руки до прямого угла и затем возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.

3. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от пола. Положение в наклоне фиксируется в течение 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и кончиками пальцев рук, результат записывается в сантиметрах.

### **3.4. Перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.**

Таблица № 10

Перечень вопросов для оценки результатов освоения Программы



<p>Этап начальной подготовки 1 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Российский Олимпийский Комитет был создан в?</li> <li>2. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?</li> <li>3. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из?</li> <li>4. Какие бывают виды закаливания?</li> <li>5. Команда в волейболе состоит из игроков?</li> </ol>
<p>Этап начальной подготовки 2 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?</li> <li>2. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?</li> <li>3. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то?</li> <li>4. Допинг это?</li> <li>5. Принимать подачу в волейболе имеет право?</li> </ol>
<p>Этап начальной подготовки 3 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в?</li> <li>2. До скольких очков ведется счет в решающей партии?</li> <li>3. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?</li> <li>4. Самоконтроль это?</li> <li>5. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает?</li> </ol>
<p>Учебно-тренировочный этап 1 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Врачебный контроль спортсмена это?</li> <li>2. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?</li> <li>3. Антенны считаются частью волейбольной сетки и?</li> <li>4. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?</li> <li>5. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить по 30 секунд?</li> </ol>
<p>Учебно-тренировочный этап 2 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диетическое питание – это?</li> <li>2. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на?</li> <li>3. Волейбольная площадка условно делится на деятельности?</li> <li>4. Правила игры в волейбол предусматривают замен в одной партии?</li> </ol>

<p>Учебно-тренировочный этап 3 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что обозначает понятие антропометрия?</li> <li>2. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе?</li> <li>3. Волейбольная площадка имеет размеры?</li> <li>4. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?</li> <li>5. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то ?</li> </ol>
<p>Учебно-тренировочный этап 4 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Либеро" в волейболе - это ...</li> <li>2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону?</li> <li>3. Интервальные методы тренировки – это?</li> <li>4. Могут ли подвергнуть прохождению процедуры допинг-контроля несовершеннолетнего спортсмена?</li> <li>5. Когда волейбол был признан олимпийским? видом спорта?</li> </ol>
<p>Учебно-тренировочный этап 5 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бич-волей" – это?</li> <li>2. Согласно Российскому законодательству какую ответственность может понести персонал спортсмена (тренер, врач) за склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте?</li> <li>3. Правила игры в волейбол предусматривают .... замен в одной партии?</li> <li>4. Волейбольная площадка имеет размеры?</li> <li>5. Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования – это?</li> </ol>

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется по средствам устного опроса в форме беседы.

#### **IV. Рабочая программа**

Планирование учебно-тренировочных занятий определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, календарем соревнований, а также закономерностями становления, поддержания и временной утраты спортивной формы.

Для правильного планирования круглогодичной подготовки, обеспечивающей заранее предусмотренные изменения тренировочных требований и подготовленности спортсменов, в спортивной практике принято годовой цикл (макроцикл) делить на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, т.е. период времени между началом подготовки к главным соревнованиям одного года и началом подготовки к аналогичным соревнованиям другого года.

На этапе начальной подготовки и в первые два года на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с 3-го года по 5-й вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

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

##### **4.1.1. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп: гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

##### **Для всех этапов подготовки.**

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

1) 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).

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

##### Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи,

отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание;

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;

- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

#### Обще развивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

#### Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на брусьях;
- на перекладине
- на гимнастической стенке.

2) 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.

#### Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте.

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

- бег на короткие дистанции (20,30,60 м);
- повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет);
- Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (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.

4) Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, 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.

Хотя общая физическая подготовка имеет существенные отличия от СФП и решает свои специфические задачи, она в определенной степени должна обязательно учитывать специфику избранного вида спорта.

В силу взаимодействия и взаимообусловленности двигательных качеств и навыков общая физическая подготовка является основой для успешной специальной подготовки

#### **4.1.2. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов — единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. *Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально-подготовительные упражнения.

#### **Для всех этапов подготовки.**

1) Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале 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.

2) 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 на 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 на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием 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 на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи 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 стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча 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 набивного 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 набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но 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 на 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 набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м 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

#### 4.1.3. Участие в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «волейбол»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУДО СШ № 4 г. Сочи и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, спортивных мероприятиях.

Таблица № 10

#### Объем соревновательной деятельности

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

Основные	-	-	3	4
----------	---	---	---	---

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных (основных) соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

**Основные** и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или возможно более высокого места.

#### **4.1.4. Техническая подготовка.**

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

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

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

#### ***Методика технической подготовки волейболиста***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Третий этап – изучение приема в усложненных условиях.

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

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

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

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

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

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

Четвертый этап – закрепление приема в игре.

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

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

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Первый и второй годы подготовки**

#### **Техническая подготовка. Техника нападения.**

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

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; перед 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 стену и с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

4. Поддачи: 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.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке и 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 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой поддачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием поддачи и первая передача в зону нападения.

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

#### **Третий год подготовки Техническая подготовка**

##### **Техника нападения**

1. 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.

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

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

4. Поддачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половины 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, по мячу, подброшенному партнером; 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**

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

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

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

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

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

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

#### **Первый и второй годы подготовки**

##### **Техническая подготовка. Техника нападения**

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию: на глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Поддачи: нижние – соревнования на точность нападения в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования – на количество, на точность, верхняя боковая подача.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

## **Техника защиты**

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м), прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).; прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

## **Третий год подготовки**

### **Техническая подготовка. Техника нападения.**

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи; встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3-4м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3м); с набрасывания партнера и затем передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения; с набрасывания партнера – с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

3. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

4. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из

зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабойшей рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

#### **Техника защиты**

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

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку; прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах, у сетки, от сетки; прием подачи, нападающего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 4, 2, 3), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

#### **Четвертый год подготовки**

##### **Техническая подготовка. Техника нападения.**

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

2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабойшей рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; боковой нападающий



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

#### **Техника защиты**

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

#### **Пятый год подготовки**

##### **Техническая подготовка. Техника нападения**

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы, сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки, из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи, с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две предельные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача; соревнование на большее количество выполненных правильных подач; чередование способов подач при моделировании; из сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабой рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

#### **Техника защиты**

1. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

2. Прием мяча: сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом

на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования; с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

#### **4.1.5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.**

##### **1. Тактическая подготовка**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

##### **Методика тактической подготовки волейболиста**

Тактика игры – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

В настоящее время техническая, физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому победы на крупных соревнованиях очень часто определяются, в конечном счете, зрелостью тактического мастерства волейболистов.

Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов характеризуется:

– развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);

– постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов и управляется самим игроком, тренером или лидером команды);

– хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;

– эффективным использованием технических приемов;

– вариативностью тактических действий.

Основные задачи тактической подготовки волейболистов.

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.

2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).

3. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.

4. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов.

5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.

6. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.

7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.

8. Изучение команд соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность).

9. Анализ тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по волейболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактика спортивного противоборства (в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений партнеров или

соперника, по траектории полета мяча определить их тактический замысел и последующие действия. Это осуществляется в результате запоминания.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- мыслительное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Воспринимая и анализируя соревновательную ситуацию, спортсмен определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а потом двигательно. Игрок должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить двигательно.

Двигательное решение фактически и есть тактическое действие, которое требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей и навыков.

Тактическое мышление развивается с помощью абстрактных, наглядных пособий и практических упражнений.

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

- образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;
- проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);
- самостоятельное творческое мышление, благодаря которому игроки находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, а также принцип профилизации и др.

В период начального обучения и на этапах совершенствования техники разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта.

Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнеров;
- с пассивным сопротивлением партнеров;
- с активным «управляемым» противником;
- в соревновательной форме с партнерами по команде;
- в соревновательной форме с противником.

Период начального обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа.

1 этап. В нем главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре: быстроте сложных реакций, быстроте отдельных движений и действий, ориентировке, быстроте перемещений, наблюдательности, переключению с одних действий на другие

(основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

IIэтап. Здесь происходит формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

IIIэтап. Осуществляется обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике. Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.

IVэтап. Происходит изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Первый и второй годы подготовки**

#### **Тактическая подготовка. Тактика нападения.**

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

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

3. 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**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. Групповые действия: 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».

### **Третий год подготовки**

#### **Тактическая подготовка. Тактика нападения.**

1. 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.

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2, при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3,4, 2 при приеме подачи.

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

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

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

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

#### **Первый и второй годы подготовки**

##### **Тактическая подготовка. Тактика нападения.**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа, направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной, к нападающему, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман», имитация второй передачи и «обман» через сетку).

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

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача и нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

#### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар, блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением);

способа перемещения и способа приема от нападающих ударов, блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой, при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4, 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

### **Третий год подготовки**

#### **Тактическая подготовка. Тактика нападения.**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче – игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

#### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными

способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии – игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвовавшего в блокировании с блокирующим; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2, 3-4, игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; б) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2, расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападениях в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения), переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

#### **Четвертый год подготовки**

##### **Тактическая подготовка. Тактика нападения.**

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке, для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов, игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи – для второй передачи, в доигровке – для удара, игроков зон 4, 3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче) с игроками зон 4, 3 и 2.



3. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача; а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4) в зону 2, вторая – назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3, система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

#### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, направляющего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование, выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные мячи».

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу), б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии; а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия: прием подачи – расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока, системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

#### **Пятый год подготовки**

##### **Тактическая подготовка. Тактика нападения.**

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 – в прыжке; стоя на площадке – с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке – «откидка», игрока зоны 2

с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1 (6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 – в зоны 3, 4; из зоны 3 – в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвовавшего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвовавшего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов, сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры – при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом назад».

### **2. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических

занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях волейболом и др.

*Темы:*

#### **Этап начальной подготовки 1 года**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Основы техники и тактики игры в волейбол.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
6. Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях волейболом.
7. Физические качества и физическая подготовка.
8. Спортивные соревнования.
9. Места занятий и инвентарь.

#### **Этап начальной подготовки 2 - 3 год**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки.
8. Планирование и контроль тренировки.
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Спортивные соревнования
11. Правила по волейболу.

#### **Учебно-тренировочный этап 1 -2 год**

1. Состояние и развитие волейбола в России.
2. Профилактика травматизма в спорте.
3. Теоретические основы спортивной тренировки.
4. Физиологические особенности и основы функционирования организма спортсмена.
5. Физические качества и физическая подготовка.
6. Планирование и контроль тренировки.
7. Теоретические основы спортивной тренировки
8. Основы техники игры в волейбол и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры в волейбол и тактическая подготовка.
10. Спортивные соревнования, их проведение и организация.
11. Правила игры в волейбол.

#### **Учебно-тренировочный этап 3 год.**

1. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
2. Профилактика травматизма в спорте.
3. Общая характеристика спортивной подготовки

4. Планирование и контроль тренировки
5. Техническая и тактическая подготовка.
6. Физиологические особенности и основы функционирования организма спортсмена.

7. Основы использования средств ОФП.
8. Физические качества и физическая подготовка.
9. Спортивные соревнования, планирование, организация и судейство.
10. Нагрузка и отдых. Основные компоненты нагрузки.

#### **Учебно-тренировочный этап 4 год**

1. Профилактика травматизма в спорте.
2. Планирование и контроль тренировки.
3. Техническая и тактическая подготовка.
4. Основы использования средств ОФП
5. Теоретические основы спортивной тренировки
6. Средства спортивной тренировки.
7. Влияние физических упражнений на организм спортсмена
8. Спортивные соревнования, планирование, организация и судейство.
9. Правила соревнований по волейболу, их проведение.
10. Официальные правила ВФВ

#### **Учебно-тренировочный этап 5 год**

1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
2. Утомление, его признаки и меры предупреждения
3. Профилактика травматизма в спорте.
4. Планирование и контроль тренировки.
5. Техническая и тактическая подготовка.
6. Основы использования средств ОФП.
7. Методика спортивной тренировки.
8. Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена.
9. Спортивные соревнования, планирование, организация и судейство
10. Официальные правила ВФВ.

### **3. Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях групп учебно-тренировочного этапа акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

#### **4.1.6. Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач МБУДО СШ № 4 является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа на 4-5 году обучения должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

#### **4.1.7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.**

##### **Медицинские, медико-биологические мероприятия**

Медицинские мероприятия включают: медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование.

Медико-биологические мероприятия включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро- массаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, фармакологические и растительные средства.

**Рациональное питание** обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня и предусматривает четырехразовый прием пищи в течение суток. При этом перерывы между отдельными приемами не должны превышать 5 часов. Нельзя принимать пищу непосредственно перед тренировкой или соревнованиями между приемом пищи и тренировкой должен соблюдаться 2-3-часовой интервал, необходимый для переваривания пищи.

Прием пищи следует производить не ранее, чем через 25-30 мин. по окончании физических нагрузок.

Питание спортсменов после соревнований не должно быть чрезмерно обильным, но включать разнообразные высококалорийные продукты. Пить много жидкости не рекомендуется.

**Витаминизация** должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион.

В период интенсивных тренировок целесообразно принимать витамины в виде полноценных комплексов. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, целесообразно проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами.

Использование всех медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача. Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренировки) и под наблюдением врача.

##### **Восстановительные мероприятия**

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

*Педагогические средства* восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

*Гигиенические средства* восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

*Психологические средства* позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

*Медико-биологические средства* восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### **Тестирование и контроль**

Для контроля освоения Программы по окончании каждого года обучения и по итогам обучения проводится тестирование (сдача контрольных нормативов) по общей и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями ФССП по волейболу.

#### **4.1.8. Интегральная подготовка.**

*Задачи интегральной подготовки:* совершенствование взаимосвязи всех сторон подготовки; реализация задач физической, технической, тактической и психологической подготовки в единстве; повышение работоспособности игроков в процессе закрепления достигнутых функциональных возможностей, дальнейшего



повышения тренировочной нагрузки; достижение стабильности игровых навыков в условиях соревнований; накопление игрового опыта.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема, специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе их многократного повторения.

Единство тактической и технической подготовки достигается совершенствуя технику в рамках тактических действий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Главными методами интегральной подготовки являются игровой, соревновательный и метод сопряженных воздействий. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **Первый и второй годы подготовки**

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

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

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

4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.

5. 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.

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

#### **Третий год подготовки**

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

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

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

4. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

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

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

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

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

#### **Первый и второй годы подготовки**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий; индивидуальных, групповых, командных – в нападении, в защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

### **Третий год подготовки**

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке к соревнованиям.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр – преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

### **Четвертый год подготовки**

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.), игры полным составом с командами параллельных групп.

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

### **Пятый год подготовки**

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и доигровке с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и доигровке с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций обучающихся.

5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая степень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

#### **4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «волейбол».**

**4.2.1. Этап начальной подготовки.** На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

**Основная цель:** повышение уровня физической подготовленности и овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике игры в волейбол; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

#### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам.
- 2) Возрастные особенности физического развития.
- 3) Недостаточный общий объем двигательных умений.

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

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице № 11 представлен примерный календарный учебно-тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

Таблица № 11

**Примерный годовой учебно-тематический план  
Этап начальной подготовки 1 года обучения (4,5 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	3	7	7	6	6	6	4	7	6	6	6	6	70
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	30
3.	Участие в спортивных соревнованиях													-
4.	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	52
5.1.	Тактическая подготовка									2	2	2	2	8
5.2.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	28
	Физическая культура и спорт в России.	1			1			1						3
	Состояние и развитие волейбола в России.		1			1	1							3
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.			1		1								2
	Основы техники и тактики игры в волейбол.		2		2		1			1				6
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.			1		1		1	1					4
	Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях волейболом.	1							1					2
	Физические качества и физическая подготовка.						1	1	1		1			4
	Спортивные соревнования											1	1	2
	Места занятий и инвентарь.	1		1										2
5.3.	Психологическая подготовка											1	1	2
6.	Инструкторская и судейская практика													-

7.1.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия							1	1					2
7.2.	Тестирование и контроль												2	2
8.	Интегральная подготовка	7	4	4	5	5	4	1	2	3	3	2		40
<b>Теоретические занятия</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>28</b>
<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>206</b>
<b>Общий объем часов</b>		<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>234</b>

**Примерный годовой учебно-тематический план  
Этап начальной подготовки 2,3 года обучения (6 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество учебных часов по месяцам													
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого	
1.	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	10	10	7	7	7	7	90	
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях													-	
4.	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	4	4	7	7	7	7	78	
5.1.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1			2	2	1	1	12	
5.2.	Теоретическая подготовка	4	2	2	2	2	2	5	5	2	2	2	2	32	
	Физическая культура и спорт в России.	1							1					2	
	Состояние и развитие волейбола в России.	1												1	
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.									1			1	2	
	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.			1				1	1					3	
	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1												1	
	Профилактика травматизма в спорте.	1								1				2	
	Общая характеристика спортивной подготовки.				1			1	1		1			4	
	Планирование и контроль тренировки.							1	1		1			3	
	Основы техники игры и техническая подготовка.					1	1	1	1					4	
	Спортивные соревнования				1		1					1		3	
	Правила по волейболу					1		1				1		3	
	Антидопинговая программа		2	1									1	5	
5.3.	Психологическая подготовка		1	1							1	1		4	

6.	Инструкторская и судейская практика													-
7.1	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия						2	2						4
7.2.	Тестирование и контроль											2	2	
8.	Интегральная подготовка	3	4	4	5	5	5	1	1	4	3	6	5	46
<b>Теоретические занятия</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>32</b>
<b>Практические занятия</b>		<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>280</b>
<b>Общий объем часов</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**4.2.2. Учебно-тренировочный этап.** На учебно-тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

**Основная цель тренировки:** углубленное овладение технико-тактическим арсеналом игры в волейбол.

В учебно-тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки.

**Задачами тренировочного этапа являются:**

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- обучение техники и тактики игры в волейбол;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний.

На учебно-тренировочном этапе общая и специальная физическая (двигательная) подготовка акцентируется на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Психолого-педагогические установки тренера-преподавателя направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается

самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю. Проводится психологическая и соревновательной подготовка. Углубленное изучение правил спортивного поведения в условиях соревновательной борьбы, технико-тактических принципов игры в группе и в команде, а также прохождения инструкторской и судейской практики.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:** функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; неравномерность в росте и развитии силы.

**Методы выполнения упражнений:** повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Таблица № 12

**Примерный годовой учебно-тематический план  
Учебно-тренировочный этап до двух лет (10 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	12	12	8	8	8	8	104
2.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	9	9	6	6	6	6	78
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	4	2	2	2			2	4	4	2	26
4.	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	10	10	12	12	12	12	140
5.1.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	34
5.2.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	Состояние и развитие волейбола в России.	1		1				1						3
	Профилактика травматизма в спорте.	1	1							1				3
	Теоретические основы спортивной тренировки.						1	1		1	1	1		5
	Физиологические особенности и основы функционирования организма спортсмена.						1	1	1	1				4
	Физические качества и физическая подготовка.			1	1	1				1		1		5
	Планирование и контроль тренировки.		1		1	1					1		1	5
	Основы техники игры в волейбол и техническая подготовка.	1			1	1		1	1		1		1	7
	Основы тактики игры в волейбол и тактическая подготовка.	1			1	1			1			1		5
	Спортивные соревнования, их		1				1				1		1	4

	проведение и организация.													
	Правила игры в волейбол.		1				1					1		3
	Антидопинговая программа			2									1	3
5.3.	Психологическая подготовка		2	2	2					2	2	2		12
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	1			1	1	1	2	12
7.1.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1						3	2					6
7.2.	Тестирование и контроль												4	4
8.	Интегральная подготовка	3	6	3	6	8	8		5	6	4	4	3	56
<b>Теоретические занятия</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>48</b>
<b>Практические занятия</b>		<b>36</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>472</b>
<b>Общий объем часов</b>		<b>40</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>520</b>

**Примерный годовой учебно-тематический план  
Учебно-тренировочный этап 3–5 год обучения (12 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	7	7	6	7	7	7	14	14	7	6	6	6	94
2.	Специальная физическая подготовка	7	7	6	7	7	7	10	10	7	6	7	7	88
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	8	6	6	6			6	8	8	6	62
4.	Техническая подготовка	15	15	12	15	15	15	8	8	15	12	15	15	160
5.1.	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4		2	4	4	4	4	42
5.2.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	8	8	4	4	4	4	56
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.			1		2						1		4
	Утомление, его признаки и меры предупреждения			1		1					1			3
	Профилактика травматизма в спорте.	1								2				3
	Планирование и контроль тренировки.		1		1			2	2					6
	Техническая и тактическая подготовка.	1	1		1		1			2	1		1	8
	Основы использования средств ОФП.		1				1	2	2			1	1	8
	Методика спортивной тренировки.		1				1	2	2			1	1	8
	Восстановительные средства и мероприятия,					1		2	2					5



	их роль в системе подготовки спортсмена.													
	Спортивные соревнования, планирование, организация и судейство	1		1	1		1				2	1		7
	Официальные правила ВФВ.			1	1									2
	Антидопинговая программа	1											1	2
5.3.	Психологическая подготовка		2	2	2	2				2	2	2		14
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	4	2	2	2			2	4	2	2	24
7.1.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2				2		6	6					16
7.2.	Тестирование и контроль												4	4
8.	Интегральная подготовка	5	7	8	5	3	7	4	4	7	6	4	4	64
<b>Теоретические занятия</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>56</b>
<b>Практические занятия</b>		<b>46</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>568</b>
<b>Общий объем часов</b>		<b>50</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

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

В МБУДО СШ № 4 г. Сочи осуществляется спортивная подготовка по следующим дисциплинам вида спорта волейбол (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, в возрастных категориях в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией):

- волейбол
- пляжный 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.

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

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

2. 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».

2.1. Правила техники безопасности при осуществлении физкультурно-

оздоровительных, учебно-тренировочных и спортивно-массовых мероприятий в спортивной школе:

#### 1. Общие положения.

1.1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

1.2. Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского, медицинского и обслуживающего персонала;
- при наличии медицинского допуска у занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого занимающегося с данными Правилами безопасности;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

1.3. Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий учреждения и на основании приказа руководителя спортивной школы, в присутствии медицинского персонала, тренеров-преподавателей, инструкторов и судейской коллегии.

1.4. Вход в спортивный зал разрешается только с тренером-преподавателем в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

1.5. Тренер-преподаватель несет полную ответственность за собственную и безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях.

1.6. Учебно-тренировочный процесс, спортивные соревнования, физкультурно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

#### 2. Обязанности лиц, ответственных за проведение мероприятия

Тренер-преподаватель, на которого приказом руководителя (или утвержденным расписанием) возложена ответственность за проведение данного мероприятия, обязан:

2.1. На протяжении всего учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения.

2.2. Обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков.

2.3. Допускать к занятиям, только спортсменов, имеющих медицинскую справку или прошедших медицинский осмотр и прослушавших инструктаж по технике безопасности.

2.4. Занятия проводить в соответствии с утвержденным расписанием занятий или графиком (положением, регламентом) проведения спортивных мероприятий.

2.5. Обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования.

2.6. В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании зала немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения.

2.7. Принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.

2.8. В случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации спортивной школы, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.

2.9. Довести до сведения каждого занимающегося настоящие Правила техники безопасности.

### 3. Обязанности занимающихся.

3.1. Являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в, утвержденном руководителем спортивной школы, расписании.

3.2. Не оставлять без присмотра ценные вещи.

3.3. Своевременно, не реже двух раз в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.4. Строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера-преподавателя, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия.

3.5. Выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера-преподавателя.

3.6. Не толкаться, не кричать в раздевалках и спортивном зале, соблюдать игровую дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях.

3.7. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную продукцию.

3.8. В случае неисправности оборудования незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок.

3.9. Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.

Допуск к занятиям в залах (на площадках) осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить игроков, проходящих спортивную подготовку с правилами безопасности при проведении занятий по волейболу или пляжному волейболу.

Необходимо также:

1. Производить построение и переключку учебно-тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть и администрацию спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является в спортивный зал (на площадку) к началу прохождения волейболистов или спортсменов пляжного волейбола через регистратуру. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебно-тренировочной группы из раздевальных помещений в спортивный зал (на площадку).

3. Выход игроков, проходящих спортивную подготовку из спортивного зала (с площадки) до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход волейболистов или спортсменов пляжного волейбола, проходящих спортивную подготовку из спортивного зала (с площадки) в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье игроков, проходящих спортивную подготовку:

1. Присутствие волейболистов или спортсменов пляжного волейбола, проходящих спортивную подготовку в спортивном зале (на площадке) без тренера-преподавателя не разрешается.

2. Учебно-тренировочные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части или по всей игровой площадке спортивного зала (площадки).

3. Тренер-преподаватель на протяжении всего занятия находится в спортивном зале (на площадке) и обеспечивает устойчивую дисциплину на занятиях.

4. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, игроков проходящих спортивную подготовку, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми волейболистами или спортсменами пляжного волейбола, проходящими спортивную подготовку. При выявлении плохого самочувствия обучающегося прекратить им выполнение заданий, организовать медицинскую помощь.

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

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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.

### **6.2. Кадровые условия реализации Программы.**

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

6.2.1. Кадровая укомплектованность МБУДО СШ № 4 г. Сочи осуществляется в соответствии со штатным расписанием.

6.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУДО СШ № 4 г. Сочи не реже 1 раза в 3 года проходят обучения по программам повышения квалификации.

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

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

Перечень информационно-методического обеспечения для использования специалистами, осуществляющих спортивную подготовку волейболистов, а также волейболистами, проходящих спортивную подготовку.

#### **6.3.1. Перечень учебно-методических ресурсов:**

1. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ИФК. – М.: Фис, 1991.

2. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник. /Кузнецов Ж.К., Холодов В.С. – М.: Академия, 2013 – 513 с.

3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе – М. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э.: Тенденция развития классического волейбола на современном этапе 2004.

5. Титов С.В., Чесноков Ю.Б. Техника игры (методический сборник). – М; Ф.К., 2006.

6. Суханов А.В., Фомин Е.В., Булыкина Л.В.: Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. – М, 2012.

7. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач. Методические рекомендации. В.О. Романенко, Е.В. Фомин. –М: ВФВ, 2012.

8. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.

9. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Суханов А.В.: Техничко-тактическая подготовка волейболистов. – М., 2013.

#### **6.3.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)

2. Российская Федерация. Федеральный закон "Об образовании в

Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция). [принят Гос. Думой 21 декаб. 2012 : одобр. Советом Федерации 26 декаб. 2012 г.] – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»: Приказ Минспорта России от 15.11.2022 № 987. – URL: [https://minsport.gov.ru/2022/doc/26122022\\_2/ФССП%20волейбол.pdf](https://minsport.gov.ru/2022/doc/26122022_2/ФССП%20волейбол.pdf)

4. Единая Всероссийская спортивная классификация 2022-2025 гг. – URL: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/38361/>

5. Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола России URL: <https://volley.ru/>

6. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» . URL: <http://www.teoriya.ru/ru>

7. Официальный сайт независимой Национальной антидопинговой организации РУСАДА URL: <https://rusada.ru/>

8. Технология спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Режим доступа – URL: <http://tst.sportedu.ru>

**Антидопинговая обучающая программа для волейболистов,  
занимающихся на этапе начальной подготовки**

Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).

Содержание:

Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека (100 минут).

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (60 минут). Тема 3.

Антидопинговые правила (60 минут).

Тема 4. Запрещенный список (40 минут).

Тема 5. Допинг-контроль (40 минут). Программа строится на беседе.

Программа предусматривает прохождение двух тестирований – начального и итогового.

На первом занятии юные спортсмены проходят тестирование, выбирая правильный, на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов.

На заключительном занятии юные спортсмены отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения материала программы.

На занятиях в рамках проведения антидопинговой программы приветствуется участие детей в обсуждении тем.

Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

В рамках обсуждения темы занимающимся предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

- для чего нужен человеку спорт?
- почему именно они занимаются спортом?
- что такое «чистый» спорт в их понимании?
- почему им нравятся занятия спортом?
- что в спорте главное – победа или участие?
- смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
- кого из известных спортсменов они знают?
- есть ли у них кумиры в спорте?
- известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково их отношение к таким ситуациям?
- чего они ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их спортивная мечта и цель занятий спортом?
- можно ли, на их взгляд, ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «неправильные».

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга».

Цель занятия – дать занимающимся верное представление о «чистоте» спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».



Для начала необходимо задать юным спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»? После полученных ответов необходимо дать корректное и доступное определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, это – более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, использовать что-то запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда собственному здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу или руку. В итоге прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Спортивные соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

### Тема 3. Антидопинговые правила

В спорте, как и везде в жизни, есть свои правила, которые нельзя нарушать.

Например, все знают о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал.

Что происходит, если кто-то нарушает правила?

Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как уже говорилось, тоже есть правила. Например, в беге свои правила, в прыжках – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют.

Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Все, кто хочет стать спортсменом, должен знать не только правила своего вида спорта (например, в легкой атлетике: где старт, где финиш, что дистанции имеют определённую длину, и т.д.), но и обязательно знать антидопинговые правила.

Проводящий беседу обращается к юным спортсменам: «Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену?»

Получить ответы и предположения юных спортсменов. Нарушением правил являются случаи:

- если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;
- если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;

- если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль будет рассмотрено на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;

- если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;

- также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда говорилось о правилах дорожного движения, то было указано, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель несет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

- спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);

- спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;

- спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

Тема 4. Запрещенный список

Для того, чтобы спортсмен и его тренер-преподаватель понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать. Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для волейболистов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Следует запомнить, что если вы решили стать спортсменом, то вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что, если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства».

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях. Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью человека – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

Тема 5. Допинг-контроль

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг-контроль. Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки, или делали ли ему какие-то запрещенные уколы.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре прохождения допинг-контроля, потому что его всегда могут вызвать для прохождения этой процедуры, и он обязан ее пройти, если не хочет стать нарушителем допинговых правил.

Как организуется допинг-контроль?

1. Кто проводит допинг-контроль?

Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

2. Где проводится допинг-контроль?

Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

3. Что проверяют?

У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

4. Где проверяют анализы спортсменов?

Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

5. Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше?

В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда! Про него все будут говорить, что он – нечестный человек, обманщик.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел потом о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт, потому что никто не захочет с ним соревноваться».

Анкета для юных легкоатлетов, занимающихся на ЭНП Вопросы для входного тестирования:

- В спорте важна только победа (да, нет).
- Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным (да, нет).
- Спортсменам, как и всем остальным людям, можно всегда использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь (да, нет).
- Существуют ли антидопинговые правила? (да, нет).
- Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты? (да, нет).

Вопросы для итогового тестирования:

- Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да, нет).
- Можно ради победы на районных соревнованиях применять допинг? (да, нет).

- Если спортсмен заболел, он всегда может для лечения использовать любой препарат (да, нет).
- Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет (да, нет).
- Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно (да, нет).
- Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают (да, нет).
- За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз (да, нет).

### **Антидопинговая образовательно-воспитательная программа для волейболистов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе**

Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).

Содержание:

- Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта (40 минут).
- Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил (60 минут).
- Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте (40 минут).
- Тема 4. Антидопинговые правила и документы (40 минут).
- Тема 5. Процедура тестирования спортсмена (40 минут).
- Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил (40 минут).
- Тема 7. Правила безопасности спортсменов (40 минут).

План проведения занятия по теме 1 «Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта»:

- История возникновения и развития спорта.
- Значение физической культуры и спорта в жизни людей.
- Интерес к крупным спортивным событиям в современном мире.
- Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение.
- Дух спорта.
- Движение Fair Play.
- Ценность честной победы.

План проведения занятия по теме 2 «Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил»:

- Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила.
- Источники информации об антидопинговых правилах (сайт РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagonal, и др.).
- Субстанции и методы, запрещенные в спорте.
- К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций).

- Виды нарушений антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 3 «Почему допинг запрещен в спорте»:

- Вред, который наносит допинг духу спорта.
- Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).
- Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 4 «Антидопинговые правила и документы»:

- Почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила.
- Организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, Российское антидопинговое агентство).
- Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.

План проведения занятия по теме 5 «Процедура тестирования спортсмена»:

- Кого могут протестировать в рамках допинг-контроля.
- Кто проводит тестирование.
- Какие бывают виды анализов.
- Описание процедуры отбора пробы мочи и крови.
- Права и обязанности спортсмена.
- Тестирование несовершеннолетних спортсменов.
- Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста.

План проведения занятия по теме 6 «Наказание за нарушение антидопинговых правил»:

- Процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил.
- Права и обязанности спортсмена.
- Вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом.
- Отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений
- Наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.

План проведения занятия по теме 7 «Правила безопасности спортсменов»:

- Принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил.
- Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД).
- Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам.
- Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.

- К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике.

- Что делать, если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.