

Муниципальное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва
«Пахра»
Г.о.Подольск

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
На заседании Тренерского совета
Протокол № 1 от 10.02 2022 г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ СПОР «Пахра»
Б.В. Вайнштейн



СОГЛАСОВАНО:
Комитетом по физической
культуре и спорту
Администрации Г.о. Подольск



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Этап начальной подготовки

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства

Вид спорта: волейбол

Составлена на основе Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом Министерства
спорта

Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 680

Начало занятий по программе: 9 лет
Срок реализации программы: 4 года

Г. о. Подольск
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
	Характеристика вида спорта волейбол.....	5
	Специфика организации тренировочного процесса.....	9
	Структура системы многолетней подготовки	12
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол	13
	Характеристика этапов подготовки и задачи подготовки на этапах.....	15
	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта волейбол.....	18
	Годовой план.....	21
	Планируемые показатели тренировочной деятельности.....	26
	Медицинские, психофизические и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	28
	Требования к экипировке, спортивному оборудованию и инвентарю.....	29
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
	Программный материал:	
	Этап начальной подготовки.....	32
	Тренировочный этап.....	41
	Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.....	46
	Общие рекомендации по проведению тренировочных занятий....	52
	Требования к технике безопасности во время занятий	54
	Восстановительные средства и мероприятия, организация психологической подготовки	61
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
	Общие положения.....	66
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на всех этапах подготовки по виду спорта волейбол	68
	Требования к результатам реализации Программы.....	76
	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля.....	77
	Антидопинговые мероприятия.....	82
V.	РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ.....	83
VI.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	85
VII.	ПРИЛОЖЕНИЕ.....	87

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общие положения

Настоящая Программа составлена:

- на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 680;
- в соответствии с «Требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья спортсменов;
- подготовку волейболистов высокой квалификации, в молодежные и юношеские сборные команды России, субъектов Российской Федерации, команды мастеров, участвующие в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях по волейболу;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах совершенствования спортивного мастерства и командах высших разрядов;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу и пляжному волейболу;
- подготовку и выполнение зачетных требований (контрольно - переводных нормативов).

Программа является основным документом при организации и проведении тренировок по волейболу в МУ СШОР «Пахра».

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по волейболу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Характеристика вида спорта волейбол, отличительные особенности

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 5 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).

Волейбол - это олимпийский вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому.

Цель игры - направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет право на три касания мяча для возвращения его на противоположную сторону. Касание мяча при блокировании - не учитывается. Все члены команды играют определенную роль и занимают одну из зон на корте. В процессе игры спортсмены меняют позиции.

В 1895 году американец Уильям Морган — преподаватель физкультуры в колледже выделил игру с мячом в отдельную спортивную дисциплину. Он назвал ее «минтонет» из-за сходства с бадминтоном. Чуть

позже игра получила действующее название. Правила впервые были сформулированы создателем игры в 1897 году.

С периода возникновения волейбола его правила менялись несколько раз. Положения, которые используются сегодня, сформулированы в 1925 году. По ним играли на родине волейбола — в США, в Европе и Африке. На востоке до 60-х годов действовали немного другие правила. Там использовалось игровое поле 11*22 м, а находиться на нем могли 9 или 12 игроков одновременно. Позиции спортсменов в команде сохранялись неизменными до окончания встречи.

Основоположники игры в волейбол в Советском Союзе — учащиеся художественных ВУЗов. Они способствовали быстрому развитию спортивной дисциплины.

Дебютное волейбольное первенство СССР было организовано в Москве в 1925 году. С 1927 года чемпионат стал ежегодным. В нем принимали участие сборные всех союзных республик. Волейболисты мужской сборной Советского Союза становились золотыми призерами на Олимпийских играх в 1964, 1968 и 1980 годах. Женская команда четырежды выигрывала Олимпиады.

Сегодня волейбольный спорт активно развивается в России. Игру называют «народной». В волейбол играют в школах, средних и высших учебных заведениях, во дворах. В стране появляется множество перспективных спортсменов, которые готовы защищать интересы своей родины на соревнованиях. Действуют секции для детей и взрослых во всех регионах России. Национальная сборная регулярно принимает участие в Олимпийских играх и мировых первенствах.

Для спортивной игры в волейбол нужен мяч, сетка, форма игрока, кроссовки, наколенники. Каждый игрок в команде имеет определенное амплуа:

- **Связующий.** Отдает пас нападающему, при необходимости — ставит блок, в атаке не участвует. Занимаемые позиции на игровом поле — 2 и 3.
- **Диагональный игрок.** Выполняет блокировку и атаку с четвертой зоны. Может занять первую позицию, чтобы присоединиться к атаке.
- **Либеро.** Играет в 1, 5 и 6 зоне. Его задача — передать мяч связующему. В сложных ситуациях либеро может пасовать вместо связующего.
- **Доигровщик.** Универсальный спортсмен. Участвует в атаке, приеме, блоке. Может занимать позиции 1, 4, 5. Иногда помогает либеро делать точные передачи. В команде бывает два доигровщика.
- **Центральный блокирующий.** Игрок выполняет силовую подачу, блок, атаку. В приеме мяча участие не принимает. Иногда после подачи может меняться местами с либеро.

При выборе амплуа для игрока тренер чаще всего ориентируется на его физические данные. Спортсмен должен точно знать свою роль и следовать ей в процессе игры. От слаженной работы волейболистов зависит успех команды.

Игра ведется на площадке размером 9*18 м. Игровое поле делится сеткой на два квадрата 9*9 м. Размер поля одинаковый для женских и мужских игр. Высота сетки зависит от того, кто играет. Для мужчин она составляет 2,43 м от пола, для женщин — 2,24 м.

Правила волейбола кратко:

- Игра состоит из отдельных партий. Их количество — от трех до пяти в одном матче.
- Время партии не ограничено. Она завершается, когда одна команда набирает 25 очков. Максимальный счет в пятой партии — 15 очков.
- Очко засчитывается, если мяч ударяется об пол на стороне противника.
- Выигравшей в матче считается команда, получившая преимущество в трех партиях.
- Разрыв в счете для победы в партии должен быть не меньше двух очков. При счете 24:25 игра не завершается, пока преимущество не будет увеличено.
- Всего в команде 14 игроков, на поле находятся шестеро.
- В процессе игры спортсмены меняют позиции. Порядок перемещения игроков определяется тренером при первоначальной расстановке.

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

Соревновательное противоборство 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.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных.

Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

Специфика волейбола

Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: «волей» - на лету, «бол» - мяч.

Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается

пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Важна быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений.

Ещё одна отличительная черта волейбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

Специфика организации тренировочного процесса.

Рассматривая подготовку волейболиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему соревнований;
- систему тренировки;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки волейболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность волейболиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки волейболистов является *система спортивной тренировки*. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и

психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, прыгучести). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение волейболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. Решение задач подготовки спортсмена в волейболе требует направленного использования *факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку волейболиста как систему, тренер не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки волейболиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки волейболиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- *принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетней тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Структура системы многолетней подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет (Т-1 и Т-2);
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет (Т-3, Т-4, Т-5);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Обучение в группах *начальной подготовки* носит характер универсальности в подготовке обучающихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры волейбол. Основной *задачей* работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка обучающихся к следующей ступени обучения. Возраст 9-12 лет.

В *тренировочных группах*, сформированных из обучающихся, прошедших подготовку в группах начальной подготовки, выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке, уделяется большое внимание развитию специальных физических

способностей, овладению основами техники и тактики волейбола и дальнейшему их совершенствованию.

Каждый ребенок может пройти обучение только по программе одной образовательной ступени или последовательно переходить со ступени на ступень по результатам контрольных нормативов в конце каждого учебного года.

Юные волейболисты имеют право выступать в соревнованиях за свой коллектив.

Основным документом, регламентирующим тренировочный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки , минимальный
возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и
минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в
группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14 - 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6 - 12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	6 - 12

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки волейболиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в волейболе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход волейболиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ).

Максимальный объем тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10 - 12	12 - 18	18 - 24	24 - 32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10	10 - 11
Общее количество часов в год	312	416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248	1248 - 1664
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 208	234 - 286	310 - 364	460 - 520	520 - 572

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Характеристика этапов подготовки и задачи подготовки на этапах ***Этап начальной подготовки (НП).***

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

Спортивная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья спортсменов, разностороннюю физическую подготовку и с учетом специфики волейбола, овладение основами техники и тактики игры в волейбол, правилам игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры), и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям волейболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники волейбола и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Перевод на следующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (Т)

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Этот этап состоит из двух периодов: - базовой подготовки (2 года обучения); - спортивной специализации (3 года обучения). В тренировочные группы зачисляются спортсмены, которые выполнили требования по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники игры в волейбол;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической и технической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; - профилактика вредных привычек.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших разряд Кандидат в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи этапа:

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты

стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи этапа:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;

- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации; индивидуализация физической, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности; сохранение здоровья;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, организации, осуществляющие подготовку спортсменов, используют систему отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- начальный отбор, направленный на выявление детей, обладающих потенциалом и способностями к успешному овладению навыками игры в волейбол. Как и в любом другом виде спорта, в волейболе есть физические качества, уровень развития которых значительно влияет на успешность в данном виде спорта. Уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность в волейболе представлен;

- определение перспективности и дифференциация (отбор) спортсменов по игровым функциям (связующего, нападающего, либеро). Отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол;

- выявление волейболистов с высоким уровнем технико-тактической (общей и функциональной), физической (общей и специальной), морально-волевой и других видов подготовленности для зачисления в команды высших разрядов, в сборные команды разного уровня для участия в соревнованиях.

В зависимости от этапа подготовки меняются не только задачи, но и предельные тренировочные нагрузки

Продолжительность и объемы реализации программы

С учетом изложенных выше задач ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 52 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техническая, тактическая и интегральная подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и

судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в МУ СШОР «Пахра» являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12	6 - 8	8 - 10
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14	14 - 17	12 - 14
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25	20 - 25	18 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30	26 - 32	26 - 34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15	14 - 16	14 - 16

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 1 до 4 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 22 до 39 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 53 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 2 до 4 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Рекомендуемые объемы реализации программы по предметным областям

	Группа					
	НП-1	НП-2	Т-1, Т-2	Т-3,Т-4, Т-5	ГСС	ВСМ
ОФП	93	115	124	108	90	90
СФП	34	45	75	121	200	200
Техническая подготовка	68	91	144	230	290	290
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	43	70	150	262	360	360
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	43	50	56	84	118	118
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	31	45	75	131	190	190
Часов в неделю	6	8	12	18	24	24
Часов в год	312	416	624	936	1248	1248

В подготовке волейболистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр. *Навыки в других видах спорта.* Для подготовки обучающихся в волейболе, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств: прыгучесть, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности.

Большое значение для волейболистов имеют навыки в других видах спорта, таких как баскетбол, лыжные гонки, легкая атлетика.

ГODOVой ПЛАН

Примерный годовой план распределения часов для групп 1 года обучения на этапе начальной подготовки

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	2		2	1	1		2				10
2	Общая физическая и специальная подготовка	10	11	11	11	11	10	11	11	11	11		14	122
3	Техническая подготовка	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6			62
4	Тактическая подготовка		4	4	5	5	4	5	5	6	4			42
5	Психологическая подготовка	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1		3	18
6	Соревновательная подготовка				3				3					6
7	Зачетные требования	3								3				6
8	Восстановительные мероприятия	2	2	1		1	1	3			1	26	9	46
Всего часов		26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

Примерный годовой план распределения часов для групп 2-3 го года обучения на этапе начальной подготовки

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1			14
2	Общая физическая подготовка	10	10	9	10	8	9	8	8	8	8		18	106
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	6	6	6	7	7	7		14	70
4	Техническая подготовка	8	7	9	9	8	9	9	7	7	8			80
5	Тактическая подготовка	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4			39
6	Психологическая подготовка	2	4	2	3	1	1	4	3	2	1		1	24
7	Соревнования			3			3			3				9
8	Зачетные требования	3									3			6
9	Восстановительные мероприятия	2	4	2	3	5	1	4	4	1	2	36	4	68
Всего часов		34	34	34	36	34	34	36	34	34	34	36	36	416

Примерный годовой план распределения часов для групп 1 года обучения на тренировочном этапе.

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2							2	4	2			10
2	Общая физическая подготовка	10	10	9	8	10	8	8	8	9	11	8	16	115
3	Специальная физическая подготовка	7	8	8	8	8	10	8	8	7	10	8	14	104
4	Техническая подготовка	9	11	12	14	10	14	11	15	10			5	111
5	Тактическая подготовка	4	6	6	7	8	12	8	6	5				62
6	Психологическая подготовка	2	4	4	2	1	1	4	2	1	9			36
7	Соревнования	3	3	3	3		3	3	3					21
8	Зачетные требования	3				3						3		9
9	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	4	2	2	6	12	25	9	88
Всего часов		42	44	44	44	42	42	44	44	42	44	44	44	520

Примерный годовой план распределения часов для групп 2 года обучения на тренировочном этапе.

[illegible]

Примерный годовой план распределения часов для групп 3 года обучения на тренировочном этапе.

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	4							4	4	4			16
2	Общая физическая подготовка	10	10	8	8	6	6	8	8	8	8	20	20	120
3	Специальная физическая подготовка	10	11	10	12	14	14	14	10	10	10		20	135
4	Техническая подготовка	16	16	16	18	15	16	18	16	16	12		20	179
5	Тактическая подготовка	8	10	12	12	9	8	8	8	12	8			95
6	Психологическая подготовка	5	3	2	6	8	4	4	4	5	5			46
7	Соревнования		4	4			6		6		6			26
8	Зачетные требования	3			3			3			3			12
9	Восстановительные мероприятия	2	7	4	3	7	6	4	4	4		40		81
10	Инструкторская и судейская практика	2		4		2		3		3	4			18
Всего часов		60	61	60	62	61	60	62	60	62	60	60	60	728

Примерный годовой план распределения часов для групп 4 года обучения на тренировочном этапе.

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	4							4	4	4			16
2	Общая физическая подготовка	10	12	10	10	10	6	10	10	10	10	20	30	148
3	Специальная физическая подготовка	12	14	16	14	14	14	16	12	12	12	10	20	166
4	Техническая подготовка	20	18	18	20	18	18	18	18	16	14		20	198
5	Тактическая подготовка	10	12	12	14	9	8	8	8	12	10			103
6	Психологическая подготовка	5	3	2	6	8	8	6	8	6	6			58
7	Соревнования		4	4			6		6		6			26
8	Зачетные требования	3			3			3			3			12
9	Восстановительные мероприятия	4	7	4	3	7	6	4	4	4		40		83
10	Инструкторская и судейская практика	2		4		2		3		6	5			22
Всего часов		70	70	70	70	68	66	68	70	70	70	70	70	832

Примерный годовой план распределения часов для групп 5 года обучения на тренировочном этапе.

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	4							4	4	4	4	4	24
2	Общая физическая подготовка	12	12	10	8	6	6	6	8	12	16	16	38	150
3	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	14	14	12	10	12	10		10	130
4	Техническая подготовка	20	20	22	24	20	20	20	18	16	14		10	204
5	Тактическая подготовка	10	12	12	12	12	12	12	12	10	10			114
6	Психологическая подготовка	7	5	8	6	8	6	8	6	9	11	6	10	90
7	Соревнования		6	6			6		6		6			30
8	Зачетные требования	3			3			3			3			12
9	Восстановительные мероприятия	6	4	6	4	10	6	3	7	8		48	6	108
10	Инструкторская и судейская практика	4	7	8	3	8	6	6	7	7	4	4		64
Всего часов		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Примерный годовой план распределения часов для групп совершенствования спортивного мастерства

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4								20
2	Общая физическая подготовка	15	18	12	12	10	16	20	10	10	10	30	30	193
3	Специальная физическая подготовка	15	12	14	14	16	18	30	16	16	26	30	15	222
4	Техническая подготовка	26	20	25	25	18	6	25	24	24	30		20	243
5	Тактическая подготовка	10	10	10	10	18	18	21	12	10	16			135
6	Психологическая подготовка	12	12	11	11	14	16	12	12	12	10		12	134
7	Соревнования		6	6		6	6		6	6	6			42
8	Зачетные требования				6								6	12
9	Восстановительные мероприятия	10	12	12	12	12	12	12	16	16	20	30	30	194
9	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4			38
Всего часов		96	98	98	98	100	96	124	100	98	122	90	105	1248

Примерный годовой план распределения часов для групп высшего спортивного мастерства

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	4	4	4				4	4	4			4	28
2	Общая физическая подготовка	20	20	28	20	10	12	12	8	10	14	30	26	210
3	Специальная физическая подготовка	24	24	20	20	24	20	24	22	26	10	30	20	264
4	Техническая подготовка	24	24	20	20	22	20	22	22	22	20		26	248
5	Тактическая подготовка	10	10	14	14	20	18	16	26	20	10		28	186
6	Психологическая подготовка	12	12	10	10	14	12	14	14	12	14		12	136
7	Соревнования	12	12	12	12	12	12	10	10	10	10			112
8	Зачетные требования										6			6
9	Восстановительные мероприятия	6	12	12	18	12	14	12	10	10	10	60	10	186
9	Инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			60
Всего часов		118	124	126	120	120	114	120	122	120	110	120	126	1456

Планируемые показатели соревновательной деятельности (количество соревнований в году)

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	5-7	5-7
Отборочные	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60	60-70	70-75

*Контрольные соревнования проводятся с целью проверки уровня подготовленности спортсменов. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков.

*Отборные соревнования. По результатам отборных соревнований выбирают участников главных соревнований. 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 завоевание возможно более высокого места.

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

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

При выборе конкретных соревнований для каждого спортсмена должна учитываться его технико-тактическая, психологическая и функциональная подготовленность.

Медицинские и психофизические, возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

К занятиям в группах спортивной подготовки допускаются лица:

- имеющие 1-ю и 2-ю группу здоровья;
- не имеющие противопоказаний к занятиям спортивными единоборствами в соответствии с «Перечнем заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом».

Медицинское обслуживание спортсменов проводится в соответствии с требованиями Приказа Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Минимальный возраст для зачисления в группы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» составляет 9 лет. Верхний порог возраста для зачисления не лимитируется, но необходимо понимать, что для достижения спортсменом высоких

спортивных результатов в юношеском, юниорском и зрелом возрасте целесообразно привлекать детей к тренировочному процессу именно с указанных возрастов. Это позволит им пройти весь многолетний цикл тренировки в оптимальные возрастные периоды.

Срок обучения на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается, но администрация спортивной школы вправе перевести занимающегося в группы массовой подготовки, если он не показывает положительную динамику результативности выступления на соревнованиях или, по крайней мере, стабильные спортивные результаты.

Психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку в волейболе, как виде спорта успех в соревновательной деятельности зависит от оптимального соотношения в развитии физических и психических качеств.

Спортсмены, занимающиеся в группах спортивной подготовки, должны иметь следующие психофизические качества:

- большую силу и значимость мотивационных установок, побуждающих тренироваться и выступать на соревнованиях;
- высокий уровень волевой подготовленности;
- высокий уровень психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных тренировочных и соревновательных нагрузок);
- умение стойко переносить боль и усталость;
- умение настраиваться на победу;
- высокую степень овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

Тренировочный процесс в СШОР «Пахра» проводится в соответствии с расписанием тренировочных занятий, в котором указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки. Расписание утверждается руководителем и согласовывается с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса и отдыха спортсменов.

В целях обеспечения необходимых условий для проведения тренировочного и соревновательного процессов спортивная школа располагает необходимым оборудованием и инвентарем.

Требования к экипировке, спортивному оборудованию и инвентарю

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления тренировочного процесса на 25 человек, согласно плану комплектования групп спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25

3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в личное пользование											
п/п	наименование	Ед. измерения	Расчетная ед.	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего Спортивного мастерства	
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки для волейбола	пара	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
6	Носки	пара	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
8	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
12	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

13	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
----	-----------------------------	------	---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка

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

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

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

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

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

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

2. Физическая подготовка

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

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

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

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

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения.

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

Действия с мячом.

Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;

- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча:

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку –

расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.

- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

Техника защиты

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

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

Действия с мячом

Прием мяча:

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

Блокирование

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;

- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки.

- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

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

- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;
- Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;
- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Действия без мяча

Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);
- для выполнения подачи;
- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;
- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;
- чередование способов подач;
- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передачи)

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(в условиях чередования подач в зоны)
- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных подач)

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;
- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Выбор места.

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;
- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач.

- 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 приёме подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Прием подачи.

- расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперёд».

Психологическая подготовка

- Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности)
- Воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).
- Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 1-2 года обучения.

Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России.
- Состояние и развитие волейбола.
- Нагрузка и отдых.
- Правила соревнований.

Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);
- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);
- спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Техническая подготовка

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

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

Действия с мячом

Передача мяча

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

- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);
- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.

Подача мяча

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

Нападающий удар

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

Техника защиты

Действия без мяча

Перемещение и стойки

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

Действия с мячом

Прием мяча

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

Блокирование

- одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке;

- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

Чередование упражнений:

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места

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

Действия с мячом

Передача мяча:

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

Подача

- чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи;

- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;
- подача на игрока, вышедшего после замены;
- подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча;

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче)

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3;
- игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование);
- игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче для нападающего удара.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

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

Командные действия

Система игры со второй передачи игрока передней линии

- прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2,4 (чередование);
- прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Действия без мяча

Выбор места

- при приеме верхней прямой подачи, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

Действия с мячом

- выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху, снизу с падением);
- выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной);
- выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;
- зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

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

Командные действия

Прием подачи

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

Системы игры

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

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Инструкторская и судейская практика

- Освоение терминологии, принятой в волейболе.
- Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
- Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.

Программный материал спортивной подготовки для групп тренировочных групп 3-5 года обучения.

Теоретическая подготовка

- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
- Основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения элементам волейбола.
- Правила, организация и проведение соревнований.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);
- спортивные игры;
- плавание;

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Техническая подготовка

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

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

Действия с мячом

Передача мяча

- передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;

- передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;

- передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений.

- передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);

- передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

Подача мяча

- верхняя подача (на точность и силу);

- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);

- подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной).

- подача в прыжке.

Нападающий удар

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2. Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки.

- нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3

- прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 4,3,2;

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

Техника защиты.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения.

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

- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4.

Действия с мячом.

Прием мяча

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

Блокирование

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

Интегральная подготовка

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места.

- для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);

- для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);

Действия с мячом

Передача мяча

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);

- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;

- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

Подача мяча

- чередование подач в дальние и ближние зоны;

- чередование сильных и нацеленных подач;

- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 2,3 (при второй передаче);

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи).

Взаимодействие игроков передней и задней линии

- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;

- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);

- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места:

- выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;

- выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;

- выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

Действия с мячом.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними

-взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;

-взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;

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

Командные действия.

Прием подачи.

-расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3.

-расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;

-расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

-Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

-Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

-Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

-Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Программный материал спортивной подготовки для групп ГСС и ВСМ

Теоретическая подготовка.

Краткий обзор состояния и развития волейбола.

Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

Основы техники и тактики игры в волейбол.

Организация и проведение соревнований.

Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

Общая физическая подготовка (ОФП)

-упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);

-развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

Специальная физическая подготовка (СФП)

-использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола;

Техническая подготовка

Техника нападения

Действия без мяча

Стойки и перемещения

-перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками

-перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении

Действия с мячом

Передача мяча

-вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении;

-вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;

-передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;

-передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону;

-вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет».

-первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;

- планирующая подача;
- подача в прыжке;
- чередование способов подач с требованием точности.

Нападающий удар

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

Техника защиты

Действия без мяча

Стойки и перемещения

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

Действия с мячом

Прием мяча

- прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);
- на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);
- прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением;
- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;
- прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

Блокирование

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

Интегральная подготовка

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

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

- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

- выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;

-выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;

-выбор места и чередование способов нападающего удара;

-имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);

-выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;

-выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

- игроков зон 6,5 и 1 с игроками 3,2,4 при первой передаче на удар и для второй передачи;

- игроков зон 3,2,4 с игроками зон 6,5,1 при второй передаче на удар с задней линии;

- игрока, выходящего из зон 6 с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче);

- игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4,3,2 (при второй передаче).

Командные действия

Система игры через игрока передней линии:

- прием мяча и первая передача в зоны 4,3,2, где игроки выполняют нападающий удар (в доигровке):

- прием мяча и первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зону или через зону (в доигровке);

Система игры через выходящего:

- прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1,6,5 с последующей передачей в зону нападения;

- взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1,6,5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп».

- игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;

- игроков зон 5,6,1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;

- игроков зон 5,6,1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты.

- игроков зон 4 и 2,3 и 4, 2,3,4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;

- страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;

- участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;

- игроков зон 6,5,1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);

- игроков зон 6,5,1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);

- игроков зон 6,5,1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

Командные действия

Расположение игроков

- при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4);

- при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока;

Системы игры

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом вперед» (вирировать свои действия в зависимости построение игры в нападении соперником);
- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник;
- сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».

6. Морально волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;
- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Восстановительные средства и мероприятия.

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);
- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.
- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, общий массаж)
- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

Общие рекомендации по проведению тренировочных занятий

Соблюдение правил безопасности при занятиях спортом предполагает принятие всех разумных мер предосторожности, чтобы избежать травм. Каждый тип упражнений имеет свои потенциальные опасности и может потребовать использования специализированного оборудования. Тренер должен ставить перед спортсменом реальные цели на каждую тренировку, чтобы избежать излишнего перенапряжения или травм. Дисциплина всех участников тренировочного процесса — залог безопасности и низкого травматизма.

Перед тренировкой нужно сделать разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к будущей нагрузке. Лучшим вариантом станут умеренные кардионагрузки, способствующие напряжению мышц и усиливающие кровоток, который обеспечит организм достаточным количеством кислорода для предстоящей эффективной работы. После разминки мышцы станут эластичнее, а это убережет спортсменов от растяжений и надрывов.

Разминку следует начинать с разогрева мышц, с подготовки всех суставов начиная с пальцев рук и ног, потом запястий, голеностопов, локтевых и коленных суставов, плечевых суставов и таза. Далее все отделы позвоночника. После разогрева мышц и разминки суставов необходимо выполнить растяжку. Только после качественной разминки следует приступать к тренировке.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом — достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими планами, подбор соответствующих упражнений и их последовательности, дозировка нагрузок, методики выполнения упражнений, составление плана-конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание его отдельных частей варьируются в зависимости от уровня мастерства спортсменов и условий проведения тренировки. При подборе упражнений, их объема и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. На тренировках используются разнообразные методы их проведения, обеспечивая достаточную плотность и эмоциональность занятия.

Необходимыми условиями для успеха воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к пропуску занятий,

нарушениям дисциплины и выполнению правил поведения и внутреннего распорядка.

Важнейшим принципом работы тренера является индивидуальный подход к каждому спортсмену. Индивидуальные особенности спортсменов проявляются в телосложении, росте, весе, физической силе, выносливости, скоростных качествах, гибкости и растянутости, технической и тактической подготовленности, ловкости и сообразительности, внимательности, способности к ситуативному мышлению, адаптации к непривычным условиям, психологической устойчивости к воздействию стрессообразующих факторов, волевых качествах. Все спортсмены имеют разный темперамент, воспитание, характер и привычки. Поэтому использование фронтального метода обучения должно обязательно сочетаться с групповым и индивидуальным методами обучения. Теоретическая подготовка может проводиться как в виде лекций, так и в комплексе с практическими тренировками, например, в виде беседы, рассказа, информации в начале, середине или конце занятия. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их видеоматериалами, фотографиями, схемами и т. п. Тренер должен рекомендовать ученикам перечень специальной литературы и видеоматериалов для самостоятельного изучения.

Важной частью обучения является тренерская и судейская практика.

Спортсмены должны научиться планировать и проводить тренировочные занятия с различной целевой направленностью.

Периодически тренер должен поручать воспитанникам самостоятельно проводить отдельные части тренировки, а иногда и целостные тренировки. Такую работу надо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить тренерской подготовкой всех учеников.

Спортсмены должны знать правила соревнований по волейболу, регулярно наблюдать за проведением соревнований и привлекаться к непосредственному выполнению обязанностей по их обслуживанию (судья-информатор, судья на протоколе, судьи на линии, оператор табло, подавальщик мячей). Спортсмены обязаны систематически посещать судейские семинары.

Для формирования активного характера учеников необходимо привлекать их к решению вопросов, возникающих в процессе тренировок, подготовки к соревнованиям, организации отдыха и т. д. Задача тренера – разъяснить каждое поручение, подчеркнуть его важность и значение для коллектива, распределить обязанности с учетом индивидуальных

особенностей, осуществлять постоянный учет поручений и контроль над их выполнением.

Для сплочения группы рекомендуется проводить совместные внеурочные встречи и мероприятия. Большое воспитательное значение имеет участие в показательных выступлениях, праздниках спортивной школы, массовых соревнованиях.

Источником информации для тренера об уровне фактической подготовленности воспитанников служит система контрольных испытаний (тестов), которая дает оценку воздействия тренировочных программ на организм спортсмена, а также определяет уровень технико-тактической подготовленности (в том числе к спортивным соревнованиям). Тестирование по ОФП рекомендуется проводить через 1-2 недели после начала тренировочного года (вторая половина сентября), а также незадолго до его окончания (май-июнь). Специальное тестирование проводится в начале и конце укрупненных разделов специализированной подготовки. Тестами для определения стилиевой технической подготовленности являются квалификационные экзамены.

Все занимающиеся в спортивных группах обязаны проходить углубленный врачебный осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в соревнованиях. При необходимости врачебный осмотр выполняется также после соревнований.

Требования к технике безопасности во время занятий

Общие требования безопасности

К занятиям по волейболу допускаются лица с 9 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В обязанности тренера входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий, ведение журнала по технике безопасности. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.

Тренер и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

При проведении занятий возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных конструкциях;
- травмы при нарушении правил использования спортивных снарядов, другого спортивного оборудования;
- занимающиеся на занятиях должны быть в спортивной форме и обуви.

Спортивный зал для занятий волейболом должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, мед. аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Освещение спортивного зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 17-20°C, влажность – не более 40-60 %.

О каждом несчастном случае с занимающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует о несчастном случае администрацию Учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

В случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в спортивном комплексе;

Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности входит в должностные обязанности тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий

Занятия по волейболу должны проходить в специализированном зале, Тренер до начала занятий должен тщательно проветрить спортивный зал, проверить состояние размер волейбольной площадки, наличие необходимого спортивного инвентаря и наличие посторонних травмоопасных предметов.

Вход в зал разрешается только в присутствии тренера. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает дежурный группы и тренер. Опоздавшие после рапорта дежурного к занятиям не допускаются.

Занятия должны проходить под руководством и при постоянном присутствии тренера. Занимающиеся должны иметь спортивную форму (одежду, обувь).

Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся для принятия соответствующих мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

Занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с директором МУ СШОР «Пахра».

Тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

Во время занятий по волейболу должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий;
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

Во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

Перед началом занятий необходимо обязательно проделать хорошую разминку на все группы мышц и суставов.

Для профилактики травм ступней, кистей (ладоней) можно использовать эластичные бинты, жгут, эластичные повязки, наколенники.

Во время тренировки тренер должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

Рекомендуемые объемы соревновательных нагрузок.

Главным условием планомерной подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Разносторонняя подготовленность спортсменов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение

уровня физических качеств и функционального состояния. Нормирование нагрузок в тренировочном процессе спортсменов обусловливается соблюдением двух важнейших принципиальных положений: нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям спортсменов, нагрузки должны быть ориентированы на достижение уровня, характерного для этапа высшего спортивного мастерства. Тем самым для каждого этапа многолетней подготовки определяются допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и, практически, его изменение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований.

Соревновательная подготовка имеет цель научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочном этапе. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в учебном плане отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки на спортивно-оздоровительном сборе и по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха, а так же организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/ п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5 .	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
----------	---	---	------------	---	-----------------------------------

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Основной целью спортивной подготовки детей и юношей является постепенное подведение их к спортивному мастерству в наиболее благоприятном для этого возраста. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Задачи детского и юношеского спорта далеко не исчерпываются подготовкой мастеров спорта и разрядников. Они значительно шире и включают в себя решение вопроса о гармоничном физическом и умственном развитии детей и юношей, укреплении их здоровья и повышении устойчивости организма к различным неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Примерные планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех занимающихся в группах спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту» и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение: у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность. Спортсмены приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки тренера и судьи приобретаются в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, секретаря, бокового судьи, рефери на татами.

В группах тренировочного этапа, начиная с первого года обучения на этапе, проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Спортсменам даются задания по самостоятельному проведению отдельных, наиболее простых по содержанию тренировочных занятий. Спортсмены привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в проведении зачетов по контрольным нормативам и судействе соревнований по волейболу, ведение протокола соревнований и тп.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, посещают судейские семинары, выполняют необходимые требования.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Годы обучения	Знания и умения учащихся
Тренировочный этап	
До двух лет	Овладение терминологией волейбол, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера на занятиях. Ведение дневника спортсмена. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей тренировочного занятия. Проведение вместе с тренером разминки в группе, разучивания отдельных элементов техники. Изучение основных правил соревнований. Изучение обязанностей и действий судей. Овладение основными навыками судейства. Ведение судейской документации.
Свыше двух лет	Привлечение в качестве помощника тренера при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований. выполнение обязанностей секретаря, судьи на внутришкольных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Первый год	Умение подбирать упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися. Совершенствование навыков судейства, выполнение обязанностей секретаря, судьи на внутришкольных соревнованиях.
Второй год	Помощь тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и технических

	приемов. Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части. Выполнение обязанностей секретаря, судьи на городских соревнованиях.
Третий и последующие годы	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером годичный план индивидуальной подготовки. Регулярное привлечение к судейству городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту».
Этап высшего спортивного мастерства	
Весь этап	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка совместно с тренером годового и индивидуального плана. Судейство городских соревнований.

Восстановительные средства и мероприятия, организация психологической подготовки

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов. Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

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

Педагогические средства восстановления:

-Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т. п.

-Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение

различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

- Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

- Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

- Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

- Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

- Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов:

Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основным.

Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Применение *специальных гигиенических средств* восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов. Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения переутомления и повышения

работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются *специальные гигиенические средства* восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых, прежде всего надо отметить следующие:

- Гидропроцедуры — теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание;
- Различные виды спортивного массажа — общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж;
- Различные методики приема банных процедур — баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют

улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

Психологические средства восстановления.

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

- Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

- Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

- Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень

работоспособности. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем — локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Общие положения

Контроль уровня подготовки спортсменов осуществляется один раз в год, в конце учебного года в рамках промежуточной или итоговой аттестации. Форма контроля – контрольные испытания. На завершающих

годах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа выполнение контрольных нормативов является основанием для отбора и зачисления воспитанников на следующие этапы обучения.

Зачеты по ОФП и СФП проводятся раз в год в течение тренировочного года (в мае или августе) с целью выявления фактического уровня физической подготовленности учащихся. Рекомендуемые сроки проведения – май или август.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты у юношей: бег на 30 метров, челночный бег 5х6 м, бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места со взмахом руками.

Бег 30 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стартует по команде и добегают до финишной линии. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Челночный бег 5х6 м. упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 6 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 6 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще четыре отрезка по 6 м.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками Бросок выполняется из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч, на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча.

Зачеты по технической подготовке проводятся раз в год в течение тренировочного года (в мае или августе) с целью выявления фактического уровня технической подготовленности учащихся. Рекомендуемые сроки проведения – май или август, в спортивном зале, в спортивной форме, оценка- зачет/незачет.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы НП-1

№	упражнения	Юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30 м(сек)	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5
2	Челночный бег 5х6 м. (сек.)	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (метр)	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	11,2	11,5	12	12,1	12,2
4	Прыжок в длину с места (см.)	200	205	210	215	220	180	185	190	195	200
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	52	53	54	55	56	44	45	46	47	48

Минимальный проходной балл – 15 баллов

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива, но в сумме набрать минимальный проходной балл.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для в группы НП-2

№	упражнения	Юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30 м(сек)	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5
2	Челночный бег 5х6 м. (сек.)	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (метр)	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	11,5	12,1	12,2	12,3	12,4
4	Прыжок в длину с места (см.)	205	210	215	220	225	185	190	195	200	205
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	53	54	55	56	57	45	46	47	48	49
Выполнение разрядных требований		3 юношеский спортивный разряд									
Выполнение обязательной технической программы		зачет									

Минимальный проходной балл – 15 баллов

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива, но в сумме набрать минимальный проходной балл.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы НП-3

№	упражнения	Юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30 м(сек)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Челночный бег 5х6 м. (сек.)	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (метр)	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	11,5	12,1	12,2	12,3	12,4
4	Прыжок в длину с места (см.)	205	210	215	220	225	185	190	195	200	205
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	53	54	55	56	57	45	46	47	48	49
Выполнение разрядных требований		2 юношеский спортивный разряд									
Выполнение обязательной технической программы		зачет									

Минимальный проходной балл – 15 баллов

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива, но в сумме набрать минимальный проходной балл.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для в группы Т-1

№	упражнения	Юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30 м(сек)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
2	Челночный бег 5х6 м. (сек.)	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (метр)	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3
4	Прыжок в длину с места (см.)	210	215	220	225	230	190	195	200	205	210
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	54	55	56	57	58	46	47	48	49	50
Выполнение разрядных требований		1 юношеский спортивный разряд									
Выполнение обязательной технической программы		зачет									

Минимальный проходной балл – 15 баллов

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива, но в сумме набрать минимальный проходной балл.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для в группы Т-2

№	упражнения	Юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30 м(сек)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
2	Челночный бег 5х6 м. (сек.)	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (метр)	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3
4	Прыжок в длину с места (см.)	210	215	220	225	230	190	195	200	205	210
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	54	55	56	57	58	46	47	48	49	50
Выполнение разрядных требований		3 спортивный разряд									
Выполнение обязательной технической программы		зачет									

Минимальный проходной балл – 15 баллов

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива, но в сумме набрать минимальный проходной балл.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для в группы Т-3, Т-4, Т-5.

№	упражнения	Юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30 м (сек)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
2	Челночный бег 5х6 м. (сек.)	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (метр)	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7
4	Прыжок в длину с места (см.)	215	220	225	230	235	195	200	205	210	215
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	56	57	58	59	60	47	48	49	50	51
Выполнение разрядных требований		2 спортивный разряд 1 спортивный разряд									
Выполнение обязательной технической программы		зачет									

Минимальный проходной балл – 15 баллов

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива, но в сумме набрать минимальный проходной балл.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для в группы ГСС

№	упражнения	Юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30 м (сек)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
2	Челночный бег 5х6 м. (сек.)	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (метр)	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0
4	Прыжок в длину с места (см.)	235	237	240	243	245	200	205	210	215	220
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	58	59	60	61	62	48	49	50	51	52
Выполнение разрядных требований		1 спортивный разряд Кандидат в мастера спорта									
Выполнение обязательной технической программы		зачет									

Минимальный проходной балл – 15 баллов

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива, но в сумме набрать минимальный проходной балл.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для в группы ВСМ

№	упражнения	Юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30 м (сек)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
2	Челночный бег 5х6 м. (сек.)	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (метр)	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0
4	Прыжок в длину с места (см.)	235	237	240	243	245	200	205	210	215	220
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	58	59	60	61	62	48	49	50	51	52
Выполнение разрядных требований		Кандидат в мастера спорта Мастер спорта									
Выполнение обязательной технической программы		зачет									

Минимальный проходной балл – 15 баллов

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива, но в сумме набрать минимальный проходной балл.

Требования к результатам реализации программы на этапах спортивной подготовки.

Достижение соответствующих каждому этапу спортивной подготовки результатов реализации программы является основанием для перевода спортсменов на следующий этап подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол;
- выполнение обязательной технической программы.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных

сборах и соревнованиях.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического и биохимического контроля.

Биохимический контроль важную роль в управлении тренировочным процессом играют данные медицинского и научного контроля. Необходимо регулярно проводить комплексное научно-медицинское обследование в процессе тренировки, после нагрузки, во время восстановления. К *целям и задачам* комплексного контроля относятся:

- Обеспечение сохранения здоровья спортсменов, ранняя диагностика утомления, переутомления, физического перенапряжения, своевременное эффективное лечение заболеваний, травм и других патологических состояний, связанных со спортивной деятельностью;

- Повышение качества управления тренировочным процессом на основе комплексной оценки состояния здоровья, общефизической, специальной и функциональной готовности, полученной в процессе углубленных комплексных обследований (УКО), этапных комплексных обследований (ЭКО), текущих обследований (ТО), обследований соревновательной деятельности (ОСД);

- Проведение комплекса лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий, направленных на сохранение здоровья спортсменов, ускорение процессов восстановления и повышения физической работоспособности;

- Обследование соревновательной деятельности (ОСД).

ЭКО (этапные комплексные обследования) включает — обследование врачами-специалистами, флюорографию, общий анализ крови и мочи, электрокардиографию (ЭКГ), поликардиографию, МРТ (магнитно-резонансная томография) и УЗИ (ультразвуковое исследование, по показаниям) определение физической работоспособности, аэробных и анаэробных; возможностей, характере адаптивных реакций организма; антропометрические исследования. ЭКО проводится два раза в год.

ОСД (обследование соревновательной деятельности) содержит следующий контроль состояния спортсмена на соревнованиях: врачебный осмотр, пульсометрия, измерение АСД (артериальное систолическое давление), электрокардиография и педагогические наблюдения.

ТО (текущие обследования) проводятся на тренировочных мероприятиях (сборах) и включают: врачебный осмотр, пульсометрия, измерение АД, ЭКГ; определение ортостатической устойчивости.

Педагогический контроль является важной составляющей тренировочного процесса и проводится с целью оценки уровня физической, тактической, психологической и функциональной подготовки спортсменов. С учетом уровня

спортивного мастерства выбираются контрольные задания, включающие различные по направленности упражнения: обще-подготовительные, специально-подготовительные (близкие по специфике к соревновательным) и соревновательные. Важной составляющей контроля является анализ соревновательной деятельности, на основании которого намечаются основные целевые установки и структурируется тренировочный процесс.

Педагогический контроль осуществляется на всех этапах многолетней спортивной подготовки в рамках макро-, мезо- и микроцикла, тренировочного дня и тренировочного занятия. Вид контроля может быть этапным, текущим и оперативным.

Этапный контроль проводится 2–3 раза в год с целью корректировки процесса подготовки по периодам и этапам спортивного микроцикла и выявления закономерности фазового развития спортивной формы. В качестве основных задач: определение процентного соотношения компонентов общей и специальной подготовки, удельного веса технической работы, степени утомления и переносимости нагрузок спортсменами, резервных возможностей организма.

Текущий контроль проводится с целью анализа текущего состояния занимающихся и готовности к выполнению тренировочных программ, к достижению спортивного результата. Для оценки текущего состояния спортсменов применяются стандартизированные тесты. После тренировочных заданий регистрируется частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) и другие функциональные показатели, которые заносятся в протокол педагогических наблюдений для дальнейшего анализа.

Систематический самоконтроль состояния здоровья, сна, аппетита, эмоционального состояния дает достаточно точную информацию об адаптационной устойчивости организма к нагрузке, а применение современных технических средств и технологических установок позволяет сбалансировать тренировочную нагрузку, не допустив перенапряжения, и достичь максимального тренировочного эффекта. **Оперативный контроль** проводится с целью регистрации величины, направленности, координационной сложности и динамики нагрузки тренировочного упражнения или серий упражнений. Разные тренировочные задания вызывают различные изменения в организме. ЧСС может стать достаточно объективным показателем для оценки суммарной нагрузочной стоимости упражнений и степени восстановления организма спортсмена после выполнения упражнения или серий упражнений. Оперативный контроль способствует грамотному подбору тренировочных комплексов и параметров физической нагрузки с учетом возраста и квалификации спортсменов, дает представление о психической составляющей нагрузки, о характере и длительности отдыха между упражнениями и занятиями.

Врачебный контроль состояния здоровья занимающихся и их физического развития является обязательным и проводится врачебно-физкультурными диспансерами. На каждого спортсмена заводится и заполняется медицинская карта установленного образца. Для детей, занимающихся в группах начальной подготовки, предусматривается обследование один раз в год в медицинском учреждении, по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта. Тренировочные группы принимаются на диспансерный учет во врачебно-физкультурный диспансер. Накануне соревнований дети проходят текущий осмотр врача терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям. Учащиеся тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование (городское) два раза в год по программе диспансеризации, куда входят обязательные функциональные пробы (обследование) с нагрузкой. Члены сборной команды проходят углубленные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные обследования (ЭКО) и текущие обследования (ТО) в городских врачебно-физкультурных диспансерах или спортивно-медицинских центрах по специально разработанной программе, включающей допинг-контроль. Задача этих обследований определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменов после каждого этапа тренировок или перед ответственными соревнованиями. В случае появления симптомов перенапряжения назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, дать практические рекомендации.

На основании Приказа Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144 в спортивной школе олимпийского резерва «Пахра» занимающиеся проходят медицинское обследование.

Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. Медицинское заключение выдается врачом-педиатром по месту жительства.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «шахматы», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Целью медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку и выполнить нормативы испытаний для зачисления и перевода с этапа на этап спортивной подготовки, является определение состояния здоровья, группы здоровья для допуска к указанным мероприятиям.

Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, проводится по программам медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и массовым спортом, углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом на различных этапах спортивной подготовки, организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, утвержденному приказом Министерства здравоохранения РФ от

23.10.2020 года № 1144 «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в организацию.

Медицинский осмотр лица, желающего заниматься физической культурой в организациях, проводится на основании результатов диспансеризации или профилактического медицинского осмотра. В рамках медицинского осмотра лица, желающего заниматься физической культурой в организациях, дополнительно проводятся:

- антропометрия;
- оценка типа телосложения;
- оценка уровня физического развития;
- проведение электрокардиографии;
- проведение функциональных (нагрузочных) проб.

По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, определяется группа здоровья.

Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, определяются в соответствии с методическими (клиническими) рекомендациями, с учетом состояния здоровья лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях.

Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию.

Антидопинговые мероприятия

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода
- Отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб
- Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов
- Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля
- Обладание запрещенными субстанциями и запрещенными медицинскими приборами
- Распространение или попытка распространения запрещенных субстанций или запрещенных приборов
- Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного препарата или запрещенного медицинского вмешательства, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести важность антидопингового законодательства. Необходимо делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- Последствия применения допинга для здоровья
- Последствия применения допинга для спортивной карьеры

- Антидопинговые правила
- Принципы честной игры.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливается в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомленности спортсмена об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирования	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

V. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ.

Тренировочные сборы — неотъемлемая часть подготовки спортсмена. Федеральным стандартом введены следующие рекомендации и ограничения на проведение УТС:

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	

1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Клещев Ю., Фурманов А. «Юный волейболист»
2. М. Михайлов. «Чувство долга»
3. Виталий Мармор. «Игровое внимание»
4. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист»
5. Клещев Ю.Н. «Волейбол»
6. Ивойлов А.В. «Волейбол»
7. Беляев А.В. «Волейбол»
8. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»
9. Эдельман А.С. «Справочник "Волейбол"»
10. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. «Основы психологии спорта и физической культуры»
11. Чехов О.С. «Основы волейбола»
12. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей»
13. Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх»
14. Шнуров В.Х. «Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов»
15. Пуни А.Ц., Гурович Л.И. «О волевой подготовке волейболистов»
16. Клещев Ю.Н. «Предсезонная подготовка спортсменов высокого класса по волейболу»
17. Алексеев Е.В. «Страховка - важный элемент обороны»
18. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. «Волейбол: шаги к успеху»
19. М. Фидлер, Д. Шайдерайт, Х. Бааке, К. Шрайтер. «Волейбол»
20. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе»
21. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе»
22. Я. Мацудайра, Н. Икеда, М. Сайто. «Волейбол: путь к победе»
23. Тудор О. Бомпа. «Подготовка юных чемпионов»
24. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. «Физиология спорта»
25. Кривошеин А.А. «Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока "либеро" в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов (ВСК)»
26. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол»
27. Шварц В.Б., Хрущев С.В. «Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора»
28. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. «Акробатическая подготовка

волейболистов»

29. Слупский Л.Н. «Игра связующего»
30. Фомин В.С. «Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов»
31. Официальные волейбольные правила 2009-2012
32. Ивойлов А.В. «Тактическая подготовка волейболистов»
33. <http://www.volley.ru/pages/497/p1/>
34. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР – М., 200

Интернет ресурсы:

- 1.Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru)
- 2.Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (www.volley.ru)
- 3.Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (olympic.ru)
- 4.Официальный интернет-сайт международной волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (www.fivb.com)
- 5.Официальный интернет-сайт европейской волейбола (CEV) [электронный ресурс] (www.cev.eu) 196
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (rusada.ru)
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (minsport.gov.ru)
- 8.Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (www.wada-ama.org)

Приложение 1

группы		Подача (для ТГ –на точность) из 5 попыток		Передача сверху в парах (расстояние и количество раз) 2 попытки		Передача снизу в парах (расстояние и количество раз) 2 попытки		Нападающий удар из 4 зоны (из 5 попыток) для ТГ на точность по зонам		Блокирование прямого удара нападающего из 4 в 5 зону	
НП		Мал (6м)	дев (6м)	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
	1	2	1	10 раз	8 раз	10раз	8раз	-	-	-	-
	2	3	2	3м-10 раз	3 м-8раз	3м-10раз	3м-8раз	1	1		
	3	4	3	4м-10 раз	4м-10 раз	4м-10раз	4м-10раз	2	1	1	-
Обязательное кол-во игр – 20 (в т.ч. неофициальные)											
ТГ	1	2	1	5м-10 раз	5м-10 раз	5м-10 раз	5м-10раз	2	2	2	1
	2	3	2	6м-10раз	5м-10раз	7м-10раз	6м-10раз	3	3	3	2
	3	4	3	7м-10раз	6м-10раз	8м-10раз	7м-10раз	4	4	4	3
	4	5	4	8м-12раз	7м-10раз	9м-12раз	8м-12раз	4	4	4	4
	5	6	5	10м-12раз	8м-10раз	10м-12раз	9м-12раз	5	5	5	5
Обязательное кол-во игр – 50 (в т.ч. неофициальные)											
ГСС		10	8	10м-15раз	8м-12раз	10м-15раз	9м-15раз	7	7	7	7
ВСМ		11	9	10м-20раз	8м-15раз	10м-20раз	9м-15раз	9	9	9	9
Обязательное кол-во игр – 60 (в т.ч. неофициальные)											

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ СШОР «Пахра»

«__» _____ 202_г.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА
на 202_год**

Фамилия, имя, отчество _____

Физкультурно-спортивная организация _____

Вид спорта _____

Спортивная квалификация _____

Цель, основные задачи

1. _____

2. _____

3. _____

	Наименование соревнований	Дата и место проведения	Занятое место	Вид программы, результаты	Выполненный норматив
Лучший результат за 202_год					
Планируемый результат за 202_год					

Календарь соревнований

№	Наименование соревнований	Дата	Место проведения	Вид программы	План		Выполнение	
					место	рез.	место	рез.
1								

2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

Календарь тренировочных мероприятий

№	Наименование	Дата	Место проведения	Организатор	Результаты ТМ
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Основные показатели тренировочной и соревновательной нагрузки

Месяц	Количество соревнований	Количество тренировочных дней	Количество тренировочных занятий	Медицинское обследование	Восстановительные мероприятия
Январь					

Февраль					
Март					
Апрель					
Май					
Июнь					
Июль					
Август					
Сентябрь					
Октябрь					
Ноябрь					
Декабрь					

Составил: Тренер

подпись (ФИО)

Спортсмен

подпись (ФИО)

Приложение 3

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
ОФИЦИАЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ МУ СШОР «Пахра» на 2022 год**

№ П/П	Ранг мероприятия	Наименование мероприятия	Вид спорта	Дата проведения Число / Месяц

1.	областной	Первенство Московской области 2021-2022г. среди девушек по волейболу "Детская лига" 2007-2008 г.р. (2 тур)	волейбол	февраль
2.	областной	Первенство Московской области 2021-2022гг.среди юношей по волейболу " Детская лига" 2006-2007 г.р. (2 тур)	волейбол	март
3.	областной	Открытый турнир Московской области, посвященный памяти заслуженного мастера спорта В.П. Шкурихина, среди команд юношей до 16 лет	волейбол	март
4.	областной	Первенство Московской области 2021-2022 гг.среди девушек по волейболу " Детская лига" 2006-2007 г.р. (2 тур)	волейбол	апрель
5.	областной	Первенство Московской области 2021-2022 г. среди команд девушек 2008-2009 г.р по волейболу (2 тур)	волейбол	апрель
6.	областной	Первенство Московской области 2021-2022 г. среди команд юношей 2008-2009 г.р по волейболу (2 тур)	волейбол	апрель
7.	областной	Первенство Московской области 2021-2022 г. среди команд юношей 2009-2010 г.р по волейболу (2 тур)	волейбол	апрель
8.	областной	Первенство Московской области 2021-2022 г. среди команд девушек 2009-2010 г.р по волейболу (2 тур)	волейбол	апрель
9.	областной	Первенство Московской области 2021-2022 гг.среди юношей по волейболу " Детская лига" 2005-2006 г.р. (2 тур)	волейбол	апрель
10.	областной	Первенство Московской области 2021-2022 гг.среди девушек по волейболу " Детская лига" 2005-2006 г.р. (2 тур)	волейбол	апрель
11.	областной	Первенство Московской области 2021-2022 г.среди юношей по волейболу " Детская лига" 2007-2008 г.р. (2 тур)	волейбол	май
12.	областной	Соревнование, посвященные Городам воинской славы Подмоскoвья, среди юношей 2010-2011 г.р. (отборочные к Первенству России)	волейбол	сентябрь
13.	областной	Соревнование, посвященные Городам воинской славы Подмоскoвья, среди девушек 2010-2011 г.р. (отборочные к Первенству России)	волейбол	сентябрь -октябрь
14.	областной	Первенство Московской области 2021-2022 г. среди команд юношей 2009-2010 г.р по волейболу (1 тур)	волейбол	октябрь
15.	областной	Первенство Московской области 2021-2022 г. среди команд юношей 2005-2006 г.р по волейболу (1 тур)	волейбол	октябрь
16.	областной	Первенство Московской области 2021-2022 г. среди команд девушек 2009-2010 г.р по волейболу (1 тур)	волейбол	октябрь
17.	областной	Первенство Московской области 2021-2022 г. среди команд юношей 2006-2007 г.р по волейболу (1 тур)	волейбол	ноябрь

18.	областной	Первенство Московской области 2021-2022 г. среди команд юношей 2007-2008 г.р по волейболу (1 тур)	волейбол	ноябрь
19.	областной	Первенство Московской области 2021-2022 г. среди команд девушек 2006-2007 г.р по волейболу (1 тур)	волейбол	ноябрь
20.	областной	Первенство Московской области 2021-2022 г. среди команд девушек 2007-2008 г.р по волейболу (1 тур)	волейбол	ноябрь
21.	областной	Первенство Московской области 2021-2022 г. среди команд девушек 2008-2009 г.р по волейболу (1 тур)	волейбол	декабрь
22.	областной	Первенство Московской области 2021-2022 г. среди команд юношей 2008-2009 г.р по волейболу (1 тур)	волейбол	декабрь
23.	областной	Чемпионат Московской области по волейболу, среди мужских команд	волейбол	в течении сезона
24	областной	Чемпионат Московской области по волейболу, среди женских команд	волейбол	в течении сезона
25	муниципальный	Декада спорта «Турнир по волейболу	волейбол	январь
26	муниципальный	Турнир по волейболу среди юношей 2006 г.р., посвященный памяти Мастера спорта Козловой С.А.	волейбол	январь
27	муниципальный	Соревнование по волейболу, среди юношей, посвященный Дню Защитника Отечества	волейбол	февраль
28	муниципальный	Соревнование по волейболу, среди девушек, посвященный Международному женскому дню	волейбол	март
29	муниципальный	Соревнования по волейболу среди юношей, посвященных Дню Победы в Великой Отечественной войне	волейбол	май
30	муниципальный	Соревнование по пляжному волейболу, среди юношей и девушек, посвященный Дню России	волейбол	июнь
31	муниципальный	Соревнование по пляжному волейболу, посвященные Дню физкультурника	пляжный волейбол	август
32	муниципальный	Соревнование по пляжному волейболу, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом	пляжный волейбол	сентябрь
33	муниципальный	"День открытых дверей" МУ СШОР "Пахра"	волейбол	сентябрь
34	муниципальный	Турнир по волейболу посвященный Дню памяти Подольских курсантов	волейбол	октябрь
35	муниципальный	Турнир по волейболу посвященный Дню Городского округа Подольск	волейбол	октябрь
36	муниципальный	Открытый Кубок Г.о. Подольск по волейболу среди мужчин и женщин PODOLSK OPEN""	волейбол	в течении сезона
37	муниципальный	Открытое первенство Г.о. Подольск по волейболу среди юношей и девушек	волейбол	в течении сезона

		2009 г.р. и моложе "Летающий мяч"		
--	--	-----------------------------------	--	--

