

Муниципальное образование Городской округ Подольск

Московской области

муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Пахра»

МУДО СШОР «Пахра»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
На заседании Педагогического совета
Протокол №4 от 13.04.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУДО СШОР «Пахра»

Ю.А. Сверчков

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ

*Разработана на основании Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом
Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. №987*

Начало занятий по программе: 8 лет
Срок реализации программы: 4 года

Г.о. Подольск
2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»	4
3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	5
3.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки	6
3.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки	8
3.3. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки	9
3.4. Объем соревновательной деятельности.....	9
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	10
4.1. Перечень учебно-тренировочных сборов	13
4.2. Примерный годовой план по волейболу для групп спортивной подготовки	15
4.12. Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки 1-3 года	25
4.13. Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения	29
4.14. Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 3-5 годов обучения	35
4.15. Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования	39
4.16. Программный материал спортивной подготовки высшего спортивного мастерства	44
5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ».....	49
Общие требования безопасности	49
Требования безопасности перед началом занятий	51
Требования безопасности во время занятий	51
Требования безопасности в аварийных ситуациях	52
6. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ....	53
7. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.....	64
8. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.....	66
9. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ.....	68
Календарный план спортивных мероприятий на 2023 год (Приложение 1)	70
Индивидуальный план подготовки спортсмена (Приложение 2)	73
10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	76
Интернет ресурсы	7

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования спортивной подготовки (далее - Программа) разработана на основании Приказа от 15 ноября 2022г. №987 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению спортивной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации», Приказа Минспорта РФ №987 от 15 ноября 2022г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в спортивных школах.

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов.

В данной программе дополнительного образования представлено содержание работы в МУДО СШОР «Пахра» на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Нормативная часть программы дополнительного образования определяет задачи основные требования по физической, технической подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы дополнительного образования раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые учебно-тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке,

инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

При написании программы дополнительного образования учитывались следующие методические положения:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов;
- 5) учет при планировании учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в период полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Характеристика волейбола как вида спорта (англ. Volleyball от volley – «ударять мяч с лета», так же переводят как «летающий», «парящий» мяч) - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке соперника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустит ошибку. При этом, для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол — неконтактный (в отличие от других игровых видов спорта, таких как футбол, баскетбол, гандбол), комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. В игре на площадке участвуют 12 игроков (по 6 игроков от каждой команды). По правилам – игра состоит из партий. Число партий составляет минимум 3(три), максимум 5 (пять) партий. Действительно, временная

вариативность, не позволяет говорить о времени игры, как в других видах спорта, например в футболе, баскетболе, гандболе. Партия (кроме решающей — 5-й) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24-24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24, 27-25, ...). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете партий 2-2, решающая (пятая) партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. Теоретически игра может продолжаться бесконечно. Поэтому продолжительность игры в волейболе не подлежит определению, а только статически фиксируется. Волейбол классифицируется как анаэробно-алактатный вид спорта с интенсивными нервно-мышечными задачами, в котором без правильной, хорошей физической подготовки невозможно достичь высоких результатов. Игрок должен обладать многими качествами, такими как способности, иметь хороший прыжок и координацию, обладать развитой мускулатурой, быть ловким, гибким и выносливым. Важнейшими качествами для игроков в волейболе являются прыгучесть (для возможности высоко подняться над сеткой), реакция, координация, физическая сила (для эффективного произведения атакующих ударов).

3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Целью спортивной подготовки волейболиста является достижение максимально высокого для данного спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей волейболиста и основных направлений (компонентов) спортивной подготовки. Конкретизация целей и основных задач спортивной подготовки волейболиста находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи спортивной подготовки приобретают целостное количественное оформление в моделях, характеризующих уровень подготовленности волейболиста. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса,

объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей.

Нормативная часть программы дополнительного образования содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп занимающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта волейбол (Таблица1).

Таблица 1

3.1. 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	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	15	6

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям спортом. Физкультурно-оздоровительная 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. Перевод на следующий этап спортивной подготовки осуществляется при

условии выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и выполнивших контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке. Основными задачами спортивной подготовки на этапе являются: укрепление здоровья; повышение уровня физической подготовленности; освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов с учетом специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро) и их способов; интегральную подготовку, в том числе приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях; воспитание морально-этических и волевых качеств. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших 1 спортивный разряд. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе спортивной подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами спортивной подготовки являются: совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; формирование мотивации на перенесение больших учебно-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. Основными задачами спортивной подготовки являются: 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 спортивную 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 спортивной подготовки меняются не только задачи, но и предельные тренировочные нагрузки (Таблица 2)

Таблица 2

3.2. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество	4,5-6	8	10 - 12	12 - 18	18 - 24	24 - 32

часов в неделю						
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10	10 - 11
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248	1248 - 1664
Общее кол.тренировок в год	156 - 208	156 - 208	234 - 286	310 - 364	460 - 520	520 - 572

Рассматривая спортивную подготовку волейболиста как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

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

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

Центральным компонентом спортивной подготовки волейболиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую 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, координации). 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 (Таблица 3).

Таблица 3

**3.3. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ УЧЕБНО-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		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10	7-9
Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15	5-15	5-17
Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28	20-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32	20-34
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки волейболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе спортивной подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам спортивной 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 спортивной подготовке волейболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы спортивной подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Решение задач спортивной подготовки спортсмена в волейболе требует направленного использования факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание, фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы, т.е. медико-восстановительные мероприятия.

3.4. ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

*Контрольные соревнования проводятся с целью проверки уровня подготовленности спортсменов. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план спортивной 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.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы дополнительного образования включает учебный материал по основным видам спортивной подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы учебно-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.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (8-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем спортивной подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, проводятся подвижные игры. Большое внимание уделяется спортивной подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным ее средством (кроме средств волейбола) являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 8-14 лет, девушек 8-16 лет 1-2 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры.

Формирование тактических умений начинается с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. По мере изучения технических приемов волейбола, занимающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в спортивной подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Спортивные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью 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 учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов (Таблица 4).

Таблица 4

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-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	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1 .	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2 .	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3 .	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	

1.4	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные учебно-тренировочные сборы						
2.1	Учебно-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 Учебно-тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Учебно-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	Учебно-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 учебно-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 спортивной 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.

При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо последовательно, с учетом дидактических принципов, распределить средства спортивной подготовки на весь период обучения. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные). Ниже представлены примерные планы работы для различных этапов подготовки (Таблицы 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14).

Таблица 5

4.2. Примерный годовой план по волейболу для групп начальной подготовки 1 года обучения

№	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
1	История развития избранного вида спорта	1			1			1			1			4
2	Место и роль ф к и с в современном обществе		1					1						2
3	Гигиенические знания. Умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1		1		1			1		1			5
4	а Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1				1				1				3
5	л Требования к технике безопасности при занятиях.	1						1						2
6	ц Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	11	10	11	10	11	10	8	10	10	11	122
7	а Специальная физическая подготовка (СФП)	10	8	4	15	11	12	10	13	2	12	13	13	123
8	6 Специальная подготовка (СП)-техническая подготовка(ТПП)	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	30
9	ц Участие в соревнованиях, контрольные испытания			8						8				16
10	р Восстановительные мероприятия, медицинский контроль	5												5
11	м Инструкторская и судейская практика													0
е	Итого	31	21	26	28	26	25	27	27	22	27	26	26	312

рный годовой план по волейболу для групп начальной подготовки 2 года обучения

№	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
1	История развития избранного вида спорта	1			1			1			1			4
2	Место и роль ф к и с в современном обществе		1					1						2
3	Гигиенические знания. Умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1		1	1	1	1		1	1	1	1		9
4	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1				1				1				3
5	Требования к технике безопасности при занятиях.	1						2						3
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	13	14	17	12	17	11	14	15	13	15	15	14	170
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	14	16	16	12	16	10	16	16	11	15	14	15	171
8	Специальная подготовка (СП)-техническая подготовка(ТПП)	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	28
9	Участие в соревнованиях, контрольные испытания				7		7			7				21
10	Восстановительные мероприятия, медицинский контроль	5												5
11	Инструкторская и судейская практика				7									0
	Итого	39	34	36	36	38	31	36	34	35	34	32	31	416

4.4. Примерный годовой план по волейболу для групп начальной подготовки 3 года обучения

Таблица 7

№	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
1	История развития избранного вида спорта	1			1			1			1			4
2	Место и роль ф к и с в современном обществе		1					1						2
3	Гигиенические знания. Умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1		1	1	1	1		1	1	1	1		9
4	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1				1				1				3
5	Требования к технике безопасности при занятиях.	1						2						3
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	13	14	17	14	17	11	14	15	13	15	15	14	172
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	14	16	16	14	16	10	16	16	11	15	14	15	173
8	Специальная подготовка (СП)-техническая подготовка(ТТП)	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	28
9	Участие в соревнованиях, контрольные испытания				7		7			7				21
10	Восстановительные мероприятия, медицинский контроль	5												5
11	Инструкторская и судейская практика				7									0
	Итого	39	34	36	40	38	31	36	34	35	34	32	31	420

4.5. Примерный годовой план по волейболу для групп спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа 1 года обучения

Таблица 8

4.6. Примерный годовой план по волейболу для групп спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа 2 года обучения

№	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
1	История развития избранного вида спорта													0
2	Место и роль ф к и с в современном обществе	2	1	1		1	1							6
3	Гигиенические знания. Умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1			1			1		1			5
4	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2						2						4
5	Требования к технике безопасности при занятиях.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	10	10	9	11	6	7	13	10	11	12	10	117
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	11	6	10	8	6	7	14	10	12	12	12	118
8	Специальная подготовка (СП)-техническая подготовка(ТТП)	15	16	10	13	7	6	8	12	10	16	15	16	144
9	Участие в соревнованиях, контрольные испытания			10	10	10	16	16		16				78
10	Восстановительные мероприятия, медицинский контроль	6												6
11	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	2	2	4	4			17
	Итого	46	44	42	46	42	40	46	44	42	46	42	40	520

4.6. Примерный годовой план по волейболу для групп спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа 2 года обучения

Таблица 9

№	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
1	История развития избранного вида спорта													0
2	Место и роль ф к и с в современном обществе	2	1	1										4
3	Гигиенические знания. Умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1			1								3
4	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2												2
5	Требования к технике безопасности при занятиях.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	9	11	10	8	13	10	11	12	10	124
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	11	6	10	8	6	7	14	8	12	12	12	116
8	Специальная подготовка (СП)-техническая подготовка(ТПП)	15	16	10	13	7	6	8	12	7	16	15	16	141
9	Участие в соревнованиях, контрольные испытания			10	10	10	16	16		16				78
10	Восстановительные мероприятия, медицинский контроль	6												6
11	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	5	5	2	2	4	4			42
	Итого	53	46	44	49	44	45	43	43	47	45	41	40	540

4.7. Примерный годовой план по волейболу для групп спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа 3 года

Таблица 10

№	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
1	История развития избранного вида спорта	1			1			1			1			4
2	Место и роль ФКиС в современном обществе		1					1						2
3	Гигиенические знания. Умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1		1	1	1	1		1	1	1	1		9
4	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1				1				1				3
5	Требования к технике безопасности при занятиях.	1						2						3
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	9	11	6	7	13	6	11	12	10	115
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	15	15	12	12	15	15	15	14	15	15	15	15	173
8	Специальная подготовка (СП)-техническая подготовка(ТПП)	15	16	10	13	10	10	12	15	11	16	15	16	159
9	Участие в соревнованиях, контрольные испытания	4	10	10	10	10	16	14	8	16				98
10	Восстановительные мероприятия, медицинский контроль	6	2	2	3	3	3					3	3	25
11	Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	33
	Итого	56	57	48	52	54	54	55	54	53	47	48	46	624

4.8. Примерный годовой план по волейболу для групп спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа 4 года обучения

Таблица 11

№	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
1	История развития избранного вида спорта													
2	Место и роль ф к и с в современном обществе	1	1											2
3	Гигиенические знания. Умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1			1								3
4	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1						1						2
5	Требования к технике безопасности при занятиях.	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	21
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	25	24	23	24	25	24	25	23	22	25	24	25	289
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	26	24	25	25	25	25	27	24	24	28	27	28	308
8	Специальная подготовка (СП)-техническая подготовка(ТТП)	16	16	17	17	17	17	16	17	17	17	17	17	201
9	Участие в соревнованиях, контрольные испытания		6	6	7			6	6	6				37
10	Восстановительные мероприятия, медицинский контроль	3	2	2	2				2	2	2	2	2	19
11	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
	Итого	77	77	77	78	72	69	79	76	75	74	72	74	900

4.9. Примерный годовой план по волейболу для групп спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа 5 года обучения

Таблица 12

№	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
1	История развития избранного вида спорта													
2	Место и роль ф к и с в современном обществе													
3	Гигиенические знания. Умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1			1								3
4	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1						1						2
5	Требования к технике безопасности при занятиях.	8	12	10	10	12	10	12	10	10	10	10	12	126
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	25	24	25	24	24	25	24	24	24	24	25	24	292
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	18	20	17	20	17	18	17	18	17	17	17	212
8	Специальная подготовка (СП)-техническая подготовка(ТПП)	15	16	16	17	17	17	16	16	17	16	16	16	195
9	Участие в соревнованиях, контрольные испытания		6	6	7			6	6	6				37
10	Восстановительные мероприятия, медицинский контроль	3	2	2	2				2	2	2	2	2	19
11	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	6	6	6	6	6				50
	Итого	74	84	84	82	80	75	83	81	83	69	70	71	936

4.10. Примерный годовой план по волейболу для групп подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства

Таблица 13

№	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
1	История развития избранного вида спорта													
2	Место и роль ф к и с в современном обществе	1	1			1	1			1				5
3	Гигиенические знания. Умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1			1			1		1			5
4	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1						1						2
5	Требования к технике безопасности при занятиях.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	33	32	29	26	27	25	27	26	25	28	29	30	337
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	34	26	25	25	25	28	28	26	25	20	27	25	314
8	Специальная подготовка (СП)-техническая подготовка(ТТП)	8	8	8	8	8	10	10	8	8	8	8	8	100
9	Участие в соревнованиях, контрольные испытания	7	7	7	8	7	6	8	5	5	8			68
10	Восстановительные мероприятия, медицинский контроль	10	10	12	12	12	9	9	9	9	9	10	10	121
11	Инструкторская и судейская практика	16	24	26	26	14	9	17	22	22	8	8	8	200
	Итого	119	117	115	113	103	96	108	105	103	90	90	89	1248

4.11. Примерный годовой план по волейболу для групп спортивной подготовки этапа высшего спортивного мастерства

Таблица 14

№	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
1	История развития избранного вида спорта													
2	Место и роль ф к и с в современном обществе													0
3	Гигиенические знания. Умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	5				1								6
4	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1												1
5	Требования к технике безопасности при занятиях.	5	5											10
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480
8	Специальная подготовка (СП)-техническая подготовка(ТТП)	41	41	41	41	41	40	40	40	40	40	40	40	485
9	Участие в соревнованиях, контрольные испытания	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6			96
10	Восстановительные мероприятия, медицинский контроль	2	2	2	6	6	6	6	5	5	12	12	12	76
11	Инструкторская и судейская практика	16	16	16	16	16	16	16	16	16			6	150
	Итого	150	144	139	143	144	142	142	141	142	128	122	128	1664

Недельный режим учебно-тренировочной работы, является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач спортивной подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с этапа спортивной подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

Необходимо отметить тесную связь в планировании материала по всем возрастным группам, т.е. материал последующий возрастной группы должен основываться на предыдущем материале и дополнять его, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

4.12. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. 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.

2.2. 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.

3. Техническая подготовка.

3.1. 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.

3.2. 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.

4. 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 передаче)

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».

5. Интегральная подготовка.

- 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.

6. Морально-волевая 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.

4.13. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретическая подготовка

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

2. Физическая подготовка

2.1 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.

2.2. 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 подачи мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

3. Техническая подготовка

3.1. 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

3.2. 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.

3.3. 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.

3.4. Нападающий удар

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки.

- нападающий удар слабейшей 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.

3.5. 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

3.6. 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.

3.7. 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.

4. Тактическая подготовка

4.1. 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

4.2. 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).

4.3. 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;

4.4. 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).

4.5. 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.

4.6. 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.

4.7. 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.

5. Интегральная подготовка

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

6. Морально-волевая подготовка

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

7. 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.

4.14. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретическая подготовка

- Сведения о строении и функциях организма человека.

- Гигиена учебно-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.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);

- спортивные игры;

- плавание;

2.2. 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.

3. Техническая подготовка

3.1. 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

3.2. 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.

3.3. 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.

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

3.5. 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.

3.6. 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.

3.7. 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).

4. Тактическая подготовка

4.1. 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).

4.2. 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.

4.3. 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).

4.4. 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.

5. Интегральная подготовка

-Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.

-Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

-Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

-Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.

-Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.

-Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами.

-Контрольные игры при спортивной 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;

7. Морально волевая подготовка

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

4.15. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Краткий обзор состояния и развития волейбола.

1.2. Гигиена учебно-тренировочного процесса, врачебный контроль.

1.3. Основы техники и тактики игры в волейбол.

1.4. Организация и проведение соревнований.

1.5. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

2. Физическая подготовка.

2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

2.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

3. Техническая подготовка

3.1. 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

3.2. 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 до игровке.

3.3. Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;

- планирующая подача;

- подача в прыжке;

- чередование способов подач с требованием точности.

3.4. 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;

4.4. 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;

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения

Индивидуальные действия

- выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;
- выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;
- выбор места и чередование способов нападающего удара;
- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);
- выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;
- выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

4.2. 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).

4.3. 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».

5. 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.

6. Морально волевая подготовка

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

7. 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).

4.16. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Теоретическая подготовка

- Беседы о строении человеческого тела в связи с его развитием под воздействием физических упражнений.

- Овладеть методикой проведения занятий в ГНП по физической и технической подготовке.

- Характеристика интегральной подготовки, как системы тренировочных воздействий.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

- Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 7 видов. Соревнования проводят в два дня.

- Спортивные игры (баскетбол, гандбол).

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- Развитие быстроты ответной реакции на игровые моменты.

- Упражнения для развития скоростной силы (широкое использование тренировочных средств с использованием отягощений 70 и 30% от максимального веса).

- Упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости (используют отягощения: гантели, набивные мячи, метод повторных нагрузок).

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении технических приемов в волейболе.

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения

(действия без мяча)

Стойки и перемещения:

- перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, падениями;

- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами игры в нападении и защите.

Техника нападения

(действия с мячом)

3.2. Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками в опорном и без опорного положения, стоя лицом, боком и спиной в направлении передачи, различные по высоте и расстоянию;

- передача мяча сверху и снизу двумя руками из глубины площадки для нападающего удара стоя лицом и спиной в направлении передачи;

- передача мяча двумя руками с отвлекающими действиями;

- совершенствование навыков второй передачи в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

3.3. Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность и силу;

- планирующая подача (подача подряд – 20 попыток в контрольные зоны 6-3; 1-2; 5-4);

- силовая и нацеленная планирующая подача в прыжке.

3.4. Нападающий удар:

- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по расстоянию и высот передач;

- нападающий удар с переводом вправо и влево без поворота и с поворотом туловища из зон 4, 3, 2 (при сопротивлении блокирующих);

- нападающий удар с задней линии («пайп»);

- совершенствование навыков нападающего удара в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

3.5. Техника защиты

(действия без мяча)

Перемещения и стойки:

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

- сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Техника защиты

(действия с мячом)

3.6. Прием мяча:

- прием мяча сверху и снизу двумя руками от различных приемов нападения, подач;

- прием мяча одной рукой с падением вперед и в сторону в условиях быстрых перемещений.

3.7. Блокирование:

- одиночное блокирование прямых нападающих ударов (в зонах 4, 3, 2), выполняемых с различных по высоте и расстоянию передач;

- групповое блокирование нападающих ударов, выполняемых в различных направлениях (по ходу, с переводом);

- совершенствование навыков блокирования (одиночного и группового) против индивидуальных действий нападающего.

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения

(индивидуальные действия)

- выбор места и способы второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров;

- нападающий удар после различных вторых передач по высоте, расстоянию и скорости;

- чередование способов нападающих ударов – направления удара, ударов на силу и точность;

- нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего;

- имитация нападающего удара и обман одной рукой («скидка») в ближайшие и дальние зоны, вправо и влево от направления разбега.

Тактика нападения

(групповые действия)

- взаимодействие игроков передней линии в организации атакующих действий через выходящего связующего;
- взаимодействие игроков задней линии (зон 1, 6, 5) между собой при второй передаче, выходящего связующего и при выполнении второй передачи на удар с задней линии;
- взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6, 5, 1 с игроками зон 4, 3, 2 при выполнении второй передачи на передней линии и первой передачи с задней линии. Игроков зон 1, 6, 5 выходящих к сетке с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче (передачи различны по направлению, высоте и скорости выполнения).

Тактика нападения

(командные действия)

- взаимодействие игроков в атаке зон 4, 3, 2, 5, 6 для организации нападающих действий через выходящего игрока с задней линии;
- взаимодействие игроков в атаке через связующего игрока, выходящего с задней линии, для нападения первым темпом (зона 3) и «пайп» (зона 6);
- прием подачи, нападающего удара в доигровке – первая передача игрока задней линии, выходящему к сетке (связующему), вторая передача для нападающего удара из зон, указанных выше.

4.2. Тактика защиты

(индивидуальные действия)

- выбор места и способы приема мяча от нападающих действий противника и приема мяча на страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи. Своевременность перемещения в зону удара и постановка рук при блокировании.

Тактика защиты

(групповые действия)

- взаимодействие игроков передней линии, зон 3 и 2; 4 и 3, зон 2, 3, 4 при блокировании. Взаимодействие игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

Тактика защиты

(командные действия)

- взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при приеме нападающего удара и на страховке при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

5. Интегральная подготовка

- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве;
- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических приемов в единстве;
- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве;
- учебные игры – система заданий в игре, отражающая программный материал; задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для групп игроков, по игровым функциям для отдельных игроков;
- контрольные игры – активно используются как компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям;
- календарные игры – решение задач соревновательной подготовки.

6. Инструкторская и судейская практика

- проведение тренировочных занятий различной направленности;
- проведение индивидуальных занятий с учетом игровых функций волейболиста;
- установка на игру, разбор игры, система записи игр – на командах младших возрастов спортивной школы;
- организация и проведение соревнований внутри спортивной школы, практика судейства.

7. Морально-волевая (психологическая) подготовка

- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности;
- установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев;
- адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым обучался в процессе тренировочных занятий;
- настрой на игру, правильное использование установки на игру, разбор проведенных игр, замены во время игры.

8. Восстановительные 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, сауна, общий массаж, оптимальная продолжительность отдыха между занятиями;
- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнения ОФП восстановительной направленности, сауна, душ).

В зависимости от периода спортивной подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов, учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, учебно-тренировочных занятий, соревнований и т.д. Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировок должны включать контроль физического состояния спортсмена и оценку его потенциальных возможностей.

5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ»

Общие требования безопасности

К занятиям по волейболу допускаются лица с 8 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В обязанности тренера-преподавателя 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-преподавателя.

Тренер-преподаватель 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, непрочно 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-преподавателю, который информирует о несчастном случае администрацию Учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель 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-преподавателя, 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-преподаватель до начала занятий должен тщательно проветрить спортивный зал, проверить состояние размер волейбольной площадки, наличие необходимого спортивного инвентаря и наличие посторонних травмоопасных предметов.

Площадка разделена на две части размером 9×9 метров с помощью сетки метровой ширины. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра — на женских (высота может изменяться для соревнований ветеранов и юниоров). С двух сторон сетка ограничена двумя вертикальными антеннами, которые являются продолжением боковой линии площадки и определяют разрешённое правилами пространство игры мячом. Параллельно сетке на расстоянии трёх метров с каждой стороны от неё проводятся линии, называемые *линиями атаки*. Площадка окружена свободным пространством (так называемая *свободная зона*), имеющим сбоку от 3 до 5 метров, спереди-сзади от 5 до 8 метров и по высоте 7 до 12,5 метра, Все линии, обозначающие границы командных площадок и зоны атаки, наносятся в пределах размеров площадки и, следовательно, являются её частью. Ширина линии разметки — 50 мм.

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

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

Перед началом занятий тренер-преподаватель 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 МУДО СШОР «Пахра».

Тренер-преподаватель 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-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При резком ухудшении состоянии здоровья или травмированного занимающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности.

В месте сбора все занимающиеся проверяются по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

При возникновении аварийной ситуации (пожар, несчастный случай, другое чрезвычайное происшествие) звонить в соответствующие организации:

112 – единая служба, 01 – пожар, 001 – МЧС, 02 – полиция, 03 – скорая медицинская помощь, сообщить руководству школы, принять меры по оказанию первой медицинской помощи и по ликвидации аварийной ситуации.

При обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

6. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основными критериями для зачисления детей в группы начальной подготовки являются: отсутствие медицинских противопоказаний и выполнение требований по физической подготовке, представленных в Таблице 17.

Таблица 17

6.1. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА

№ п/п	Упражнения	Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег 30 м (сек.)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	100	105	110	115	120	95	100	105	110	115
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. Раз)	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+0	+0,5	+1	+2	+3	+1	+2	+3	+4	+5
5.	Челночный бег 5х6 (м)	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3
6.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	6	6,5	7	7,5	8	4,0	4,5	5,0	5,5	6
7.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	33	35	36	37	38	28	29	30	31	32

Минимальный проходной балл – 15

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий. Для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки (Таблицы 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26)

6.2. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА

Таблица 18

№ п\п	Упражнения	Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30 м (сек)	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2
2	Прыжок в длину с места (см)	120	125	130	135	140	110	115	120	125	130
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. Раз)	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1	+1,5	+2	+3	+4	+1	+2	+3	+4	+5
5	Челночный бег 5х6 (м)	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8
6	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	9	9,5	10	10,5	11	7	7,5	8	8,5	9
7	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	38	39	40	41	42	33	34	35	36	37

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
сдачи контрольных нормативов по СФП на отделении ВОЛЕЙБОЛА
МУ «СШОР «Пахра»

группы		Подача (для УТГ –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 УТГ на точность по зонам		Блокирование прямого удара нападающего из 4 в 5 зону	
НП		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
	2	3	2	3м-10 раз	3м-8 раз	3м-10раз	3м-8раз	1	1	-	-

**6.3 . НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 ГОДА**

Таблица 19

№ п\п	Упражнения	Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30 м (сек.)	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0
2	Прыжок в длину с места (см.)	120	125	130	135	140	110	115	120	125	130
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. Раз)	9	10	12	13	14	4	5	6	7	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1	+1,5	+2	+3	+4	+1	+2	+3	+4	+5
5	Челночный бег 5х6 (м)	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8
6	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	9	9,5	10	10,5	11	7	7,5	8	8,5	9
7	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	38	39	40	41	42	33	34	35	36	37

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
сдачи контрольных нормативов по СФП на отделении ВОЛЕЙБОЛА
МУДО «СШОР «Пахра»**

группы		Подача (для УТГ –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 УТГ на точность по зонам		Блокирование прямого удара нападающего из 4 в 5 зону	
НП		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
	3	4	3	4м-10 раз	3м-8 раз	4м-10раз	4м-10раз	2	1	1	-

Таблица 20

6.4. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ
1 ГОД (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

№ п \ п	Упражнения	Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 60 м (сек)	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7
2	Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	165	170	135	140	145	150	155
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. Раз)	16	17	18	19	20	7	8	9	10	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+3	+4	+5	+6	+7	+4	+5	+6	+7	+8
5	Челночный бег 5х6 (м)	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0
6	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	9	9,5	10	10,5	11	7	7,5	8	8,5	9
7	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	39	39,5	40	40,5	41	33	34	35	36	37
		Наличие спортивного разряда									

Контрольно-переводной балл-30

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
сдачи контрольных нормативов по СФП на отделении ВОЛЕЙБОЛА
МУДО «СШОР «Пахра»

группы		Подача (для УТГ – 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 УТГ на точность по зонам		Блокирование прямого удара нападающего из 4 в 5 зону	
УТЭ		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
	1	2	1	5м-10 раз	5м-10ра	5м-10раз	5м-10раз	2	2	2	1

Таблица 21

**6.5. НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 2 ГОДА**

№ п \ п	Упражнения	Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 60 м (сек.)	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Прыжок в длину с места (см.)	150	155	160	165	170	135	140	145	150	155
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. Раз)	18	19	20	21	22	9	10	11	12	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+6,5	+6	+7	+7,5	+8	+6	+7	+8	+9	+10
5	Челночный бег 5х6 (м)	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0
6	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	9	9,5	10	10,5	11	7	7,5	8	8,5	9
7	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	40	40,5	41	41,5	42	33	34	35	36	37
		Наличие спортивного разряда									

Контрольно-переводной балл-30

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
сдачи контрольных нормативов по СФП на отделении ВОЛЕЙБОЛА
МУДО «СШОР «Пахра»

группы	Подача (для УТГ –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 УТГ на точность по зонам		Блокирование прямого удара нападающего из 4 в 5 зону	
	мал	дев		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
ст	2	3	2	6м-10 раз	5м-10ра	7м-10раз	6м-10раз	3	3	3	2

Таблица 22

6.6. НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п \ п	Упражнения	Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 60 м (сек)	10,2	10,1	10,0	9,6	9,5	10,7	10,6	10,5	10,3	10,1
2	Прыжок в длину с места (см)	155	160	165	170	175	140	145	150	155	160
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. Раз)	20	21	22	23	24	11	12	13	14	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+7,0	+7,5	+8	+8,5	+9	+8	+9	+10	+11	+12
5	Челночный бег 5х6 (м)	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0
6	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	9	9,5	10	10,5	11	7,5	8	8,5	9	9,5
7	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	41	41,5	42	42,5	43	33	34	35	36	37
		Наличие спортивного разряда									

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 3 ГОДА

Контрольно-переводной балл-30

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

сдачи контрольных нормативов по СФП на отделении ВОЛЕЙБОЛА МУДО «СШОР «Пахра»

группы	Подача (для УТГ –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 УТГ на точность по зонам		Блокирование прямого удара нападающего из 4 в 5 зону	
	мал	дев		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
ТЭ	2	3	2	6м-10 раз	5м-10ра	7м-10раз	6м-10раз	3	3	3	2

Таблица 23

**6.7. НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4 ГОДА**

№ п \ п	Упражнения	Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 60 м (сек.)	10,0	9,7	9,5	9,3	9,0	10,5	10,3	10,2	10,1	10,0
2	Прыжок в длину с места (см.)	155	160	165	170	175	140	145	150	155	160
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. Раз)	21	22	25	26	27	11	12	13	14	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+8	+8,5	+9	+9,5	+10	+10	+11	+12	+13	+14
5	Челночный бег 5х6 (м)	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	13,5	12,0	11,5	11,0	10,5
6	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	9	9,5	10	10,5	11	7,5	8	8,5	9	9,5
7	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	42	42,5	43	43,5	44	33	34	35	36	37
		Третий спортивный разряд									

Контрольно-переводной балл-30

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
сдачи контрольных нормативов по СФП на отделении ВОЛЕЙБОЛА
МУДО «СШОР «Пахра»

ТЭ	группы					Подача (для УТГ –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 УТГ на точность по зонам		Блокирование прямого удара нападающего из 4 в 5 зону	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев			
2	3	2	6м-10 раз	5м-10ра	7м-10раз	6м-10раз	3	3	3	2					

Таблица 24

**6.8. НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 5 ГОДА**

№ п\п	Упражнения	Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 60 м (сек.)	9,0	8,7	8,5	8,3	8,2	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6
2	Прыжок в длину с места (см.)	160	165	170	175	180	145	150	155	160	165
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. Раз)	25	26	27	28	29	11	12	13	14	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+9	+9,5	+10	+10,5	+11	+11	+12	+13	+14	+15
5	Челночный бег 5х6 (м)	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	13,5	12,0	11,5	11,0	10,5
6	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	9	9,5	10	10,5	11	7,5	8	8,5	9	9,5
7	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	43	43,5	44	44,5	45	33	34	35	36	37
		Второй спортивный разряд									

Контрольно-переводной балл-30

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
сдачи контрольных нормативов по СФП на отделении ВОЛЕЙБОЛА
МУДО «СШОР «Пахра»**

группы	Подача (для УТГ –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 УТГ на точность по зонам		Блокирование прямого удара нападающего из 4 в 5 зону	
ТЭ	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
2	3	2	6м-10 раз	5м-10ра	7м-10раз	6м-10раз	3	3	3	2

Таблица 25

**6.9. НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п\п	Упражнения	Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 60 м (сек.)	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. Раз)	28	29	30	33	36	13	14	15	16	17
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)	8	9	10	11	12	-	-	-	-	-
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+09	+10	+11	+12	+13	+13	+14	+15	+16	+17
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	195	200	205	210	170	175	180	185	190
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз) за 1 минуту	43	44	45	46	47	36	37	38	39	40
7	Челночный бег 5х6 (м)	13,0	12,5	11,0	10,9	10,8	12,5	12,0	11,8	11,5	11,0
8	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	15	15,5	16	16,5	17	11	11,5	12	12,5	13
9	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	43	44	45	48	50	36	37	38	39	40
Первый спортивный разряд											

Контрольно-переводной балл - 30

Таблица 26

**6.10. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п\п	Упражнения	Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 60 м (сек.)	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	9,7	9,7	9,6	9,5	9,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. Раз)	33	34	36	37	38	13	14	15	16	17
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+09	+10	+11	+12	+13	+13	+14	+15	+16	+17
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	175	180	185	190	155	160	165	170	175
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз) за 1 минуту	45	46	47	48	49	38	39	40	41	42
7	Челночный бег 5х6 (м)	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0
8	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	17	17,5	18	18,5	19	13	13,5	14	14,5	15
9	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	48	49	50	51	52	38	39	40	41	42
		Кандидат в мастера спорта России									

Контрольно-переводной балл - 30

7. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

На основании Приказа Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года №1144 в МУДО СШОР «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 «волейбол», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-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:

1. оценка уровня физического развития;
2. определение уровня физической активности;
3. выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
4. выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими

противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;

5. определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

6. 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.

8. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в спортивной школе разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

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	

9. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

9.1. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

-обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в личное пользование (Таблица 27).

Таблица 27

9.2. 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	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

**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 Подмосквья, среди юношей 2010-2011 г.р. (отборочные к Первенству России)	волейбол	сентябрь

13.	областной	Соревнование, посвященные Городам воинской славы Подмоскovie, 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

Муниципальные мероприятия

1.	муниципальный	Декада спорта «Турнир по волейболу	волейбол	январь
2.	муниципальный	Турнир по волейболу среди юношей 2006 г.р., посвященный памяти Мастера спорта Козловой С.А.	волейбол	январь
3.	муниципальный	Соревнование по волейболу, среди юношей, посвященный Дню Защитника Отечества	волейбол	февраль

4.	муниципальный	Соревнование по волейболу, среди девушек, посвященный Международному женскому дню	волейбол	март
5.	муниципальный	Соревнования по волейболу среди юношей, посвященных Дню Победы в Великой Отечественной войне	волейбол	май
6.	муниципалитет	Соревнование по пляжному волейболу, среди юношей и девушек, посвященный Дню России	волейбол	июнь
7	муниципалитет	Соревнование по пляжному волейболу, посвященные Дню физкультурника	пляжный волейбол	август
8	муниципалитет	Соревнование по пляжному волейболу, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом	пляжный волейбол	сентябрь
9	муниципалитет	"День открытых дверей" МУ СШОР "Пахра"	волейбол	сентябрь
10	муниципалитет	Турнир по волейболу посвященный Дню памяти Подольских курсантов	волейбол	октябрь
11.	муниципальный	Турнир по волейболу посвященный Дню Городского округа Подольск	волейбол	октябрь
12.	областной	Открытый Кубок Г.о. Подольск по волейболу среди мужчин и женщин PODOLSK OPEN""	волейбол	в течении сезона
13	областной	Открытое первенство Г.о. Подольск по волейболу среди юношей и девушек 2009 г.р. и моложе "Летающий мяч"	волейбол	в течении сезона

Приложение №2

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)

10. 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., 2001

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)