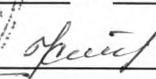


**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора

МБОУ ДО СШ г. Ардон

Приказ № 715 от 31.08.2023 год

Директор  Кайтуков С.Е.



## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

Программа Составлена в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525).

Сроки реализации Программы 8 лет :

-начальная подготовка -3года

-тренировочный этап -5лет

Разработчики: Ст. тренер - преподаватель отделения волейбол

  
В.Т.Магкеев

г. Ардон 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Характеристика вида спорта «Волейбол», его отличительные особенности	3
2. Цели и задачи	4
3. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
4. Нормативная часть	6
5. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»	11
6. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	26
7. Учебно-тематический план	36
8. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	42
9. Перечень информационного обеспечения	43

## **1. Характеристика вида спорта «Волейбол», его отличительные особенности**

Волейбол (от англ. volley - удар с лёта и ball - мяч) - это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков.

Размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. 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. Эти размеры были утверждены Международной федерацией волейбола в 1925 году и являются актуальными до сегодняшнего дня. Игровая поверхность должна быть горизонтальной, плоской, однообразной и светлой.

Самым главным атрибутом волейбола является волейбольный мяч. Как и любой другой мяч, волейбольный представляет собой сферическую конструкцию, состоящую из внутренней резиновой камеры, которая спрятана под натуральной или синтетической кожей. Мячи различаются в зависимости от их предназначения (официальные соревнования, тренировочные игры), возраста участников (взрослые, юниоры) и типа площадки (открытая, закрытая).

Волейбол сочетает в себе элементы прыжков и бега, поэтому немаловажным атрибутом является удобная обувь. Наиболее подходящая для игры, обувь с мягкой подошвой. Иногда дополнительно используются специальные стельки-амортизаторы, они очень эффективны для предотвращения травм. Для дополнительной защиты суставов спортсмены используют наколенники и налокотники.

## 2.Цели и задачи

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

### Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии волейбола;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

### Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

### Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях. Метапредметные задачи:
1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
  2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в Муниципальном бюджетном образовательном организации дополнительного образования СШ г. Ардон РСО-Алания, в котором представлены методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки волейболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

#### 4.Нормаивная часть.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<b>Для спортивной дисциплины "волейбол"</b>			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936

### Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

## Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
<b>Для спортивной дисциплины "волейбол"</b>				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15

## 5. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

### Примерный годовой план распределения учебных часов для групп НП-1(4,5ч.)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	ОФП	5	5	5	6	4	5	6	6	5	6	7	4	64
2.	СФП	3	3	3	4	3	4	4	5	4	4	4	3	44
3.	Техническая под-ка	5	7	8	9	8	9	9	9	8	8	8	5	94
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	4	3	48
5.	Участие в спортивных соревнованиях													-
6.	Инструкторская и судейская практика													-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1				1				1				3
8.	Интегральная подготовка			3	3	3	3	3	3	3	3			24
	<b>ВСЕГО</b>	18	19	23	27	25	25	26	28	25	25	23	15	234

**Примерный годовой план распределения учебных часов  
для групп НП-2 (6ч.)**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	ОФП	5	5	5	6	5	6	6	6	6	6	7	7	70
2.	СФП	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	50
3.	Техническая под-ка	7	7	8	9	9	9	9	9	9	8	8	7	99
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	54
5.	Участие в спортивных соревнованиях													-
6.	Инструкторская и судейская практика													-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4				3				2				9
8.	Интегральная подготовка			3	3	4	4	4	4	4	4			30
	<b>ВСЕГО</b>	24	24	24	24	23	24	23	25	25	22	23	22	312

**Примерный годовой план распределения учебных часов  
для групп НП—3 (8ч.)**

№	Вид подготовки	Месяцы												Всего за год
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Общая физическая подготовка	5	5	5	6	5	7	7	7	7	7	7	7	75
2.	Специальная физическая подготовка	5	6	8	8	8	8	8	8	8	7	7	6	87
3.	Участие в спортивных соревнованиях													-
4.	Техническая подготовка	8	9	9	9	10	8	9	9	10	8	9	7	105
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (	6	8	7	6	6	7	6	6	8	7	8	6	81
6.	Инструкторская и судейская практика													-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4				4				3				11
8.	Интегральная подготовка	4	4	5	5	5	5	5	6	6	4	4	4	57
	<b>Всего</b>	32	33	34	34	37	35	35	36	42	33	35	30	416

**Примерный годовой план распределения учебных часов  
для УТГ-1 (10ч.)**

<b>№</b>	<b>Вид подготовки</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>	<b>Всего за год</b>
1.	<b>Интегральная подготовка</b>	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	30
2.	<b>ОФП</b>	6	7	8	8	7	8	8	8	6	6	7	6	85
3.	<b>СФП</b>	9	9	9	9	6	10	10	10	10	10	12	6	110
4.	<b>Техническая под-ка</b>	8	9	9	9	6	9	9	9	8	8	12	6	102
5.	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	7	10	11	9	9	9	9	8	8	8	14	8	111
6.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>		3		5	3	4	4	4	4	3	5	3	38
7.	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	4		4		4		4			4		4	24
8.	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	2	3		2	2	2	2	3				4	20
	<b>Всего</b>	38	44	44	44	39	44	49	45	39	42	52	37	520

**Примерный годовой план распределения учебных часов  
для УТГ-2 (11ч.) (добавить 52 часа)**

<b>№</b>	<b>Вид подготовки</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>	<b>Всего за год</b>
1.	<b>Интегральная подготовка</b>	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	30
2.	<b>ОФП</b>	8	9	9	9	8	9	9	9	7	7	8	6	98
3.	<b>СФП</b>	10	10	10	10	8	11	11	11	11	11	14	6	123
4.	<b>Техническая под-ка</b>	10	10	10	10	8	10	10	10	9	9	13	6	115
5.	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	8	12	12	10	10	10	10	9	9	9	15	8	123
6.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>		3		5	3	4	4	4	4	3	5	3	38
7.	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	4		4		4		4			4		4	24
8.	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	2	3		2	2	2	2	3				4	20
	<b>Всего</b>	44	50	48	48	45	48	53	49	43	46	57	39	572

**Примерный годовой план распределения учебных часов  
для УТГ-3(12ч.)**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Интегральная подготовка	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	30
2.	ОФП	9	9	9	9	7	9	10	10	10	9	12	6	109
3.	СФП	11	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	7	137
4.	Техническая под-ка	10	11	12	12	10	11	12	12	11	11	11	6	129
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	13	13	13	10	12	13	13	10	12	12	5	138
6.	Контрольные и календарные игры		3	4	5	3	4	5	4	3	3	2	2	38
7.	Инструкторская и судейская практика		3	2	3	2	2	4	2	3	3		2	26
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5				5			6				6	22
	<b>ВСЕГО</b>	49	55	55	57	50	52	59	62	50	53	52	35	624

**Примерный годовой план распределения часов  
для УТГ-4 (14ч.)**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1	Интегральная подготовка	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	30
2	ОФП	9	11	11	11	9	11	11	11	10	11	12	6	123
3	СФП	13	14	15	15	11	14	15	15	10	13	17	7	159
4	Техническая под-ка	14	14	14	16	12	14	16	15	12	14	20	7	168
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	11	12	12	8	11	12	12	10	12	12	5	127
6	Контрольные и календарные игры	2	5	5	6	5	4	6	6	4	5	5	4	57
7	Инструкторская и судейская практика		4	4	4	2	3	3	2	4	3		2	31
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8			5	4			8				8	33
	<b>ВСЕГО</b>	58	62	64	72	53	59	66	72	52	61	69	38	728

**Примерный годовой план распределения часов  
для УТГ-5(16ч.)**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Интегральная подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	36
2.	ОФП	14	12	12	11	10	12	12	12	11	11	13	7	137
3.	СФП	14	15	15	15	12	15	15	15	13	15	20	9	173
4.	Техническая под-ка	15	16	16	16	13	15	16	16	14	15	22	8	182
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	13	13	13	8	13	13	11	12	13	14	7	141
6.	Контрольные и календарные игры	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	71
7.	Инструкторская и судейская практика		5	5	5	4	4	5	5	4	5		3	45
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9			10	9			9				10	47
	<b>ВСЕГО</b>	71	70	70	79	65	68	70	77	63	65	79	52	832

**Раздел «Общая физическая подготовка (ОФП)»** включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) - раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в волейбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в волейбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются соревнования. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры - технико-тактическая подготовка. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов волейбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики волейбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Волейбол». Материал раздела «Теоретическая подготовка» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение

использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики волейбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Волейбол». Материал раздела «Теоретическая подготовка» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением

упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачбно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

### **Календарный план воспитательной работы**

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В

воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

нравственного и дисциплинированного поведения,

**6.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.**

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП).

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "волейбол"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3

**2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"**

2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130

**3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"**

3.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

**4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины**

<b>"пляжный волейбол"</b>						
4.1.	Челночный бег 8x5,66 м "Конверт"	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации  
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной  
специализации) по виду спорта "волейбол"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	

			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"</b>				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"</b>				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м "Конверт"	с	не более	
			12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг	м	не менее	

	из-за головы двумя руками, сидя		7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"</b>				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5

2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"</b>				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,3	4,3
3.2.	Челночный бег 8x5,66 м "Конверт"	с	не более	
			12,2	14,2
3.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9,0	7,0
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	160
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	30
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

## Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся.

раздел	содержание
Основные элементы технической подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника выполнения верхнего приема;</li> <li>- техника выполнения нижней прямой подачи;</li> <li>- техника выполнения верхней прямой подачи;</li> <li>- техника выполнения нижней боковой подачи;</li> <li>- техника выполнения навесной передачи к нападающему удару;</li> <li>- техника выполнения нижнего приема;</li> <li>- техника выполнения нападающего удара;</li> <li>- техника выполнения нижнего приема;</li> <li>- техника выполнения блокирования.</li> </ul> <p>Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.</p>
Техника выполнения верхнего приема	Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.
Техника выполнения верхней прямой подачи	Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.
Техника выполнения нижней боковой подачи	Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.
Техника выполнения	Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на

навесной передачи к нападающему удару	правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.
Техника выполнения нижнего приема	Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.
Техника выполнения верхнего приема	Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.
Техника выполнения нижней прямой подачи	Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.
Техника выполнения верхней прямой подачи	Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.
Техника выполнения нижней боковой подачи	Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.
Техника выполнения	Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на

навесной передачи к нападающему удару	правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.
Техника выполнения нападающего удара	Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.
Техника выполнения блокирования	Понятие и выход под нападающий удар. Упражнения на отработку выноса рук при блокировании. Правильная постановка кистей при блокировании. Правильный выбор момента выпрыгивания.

## 7. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности

			спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам - основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);

- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специальноподготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специальноподготовительного - увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной

работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

## Примерная направленность недельных микроциклов в группах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
<p><b>Подготовительный этап.</b></p>	<p>Основная задача подготовительного этапа - развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в баскетбол.</p> <p>Общеподготовительный этап - задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4.</p> <p>Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.</p> <p>Специально-подготовительный этап Задачи специально-подготовительного этапа - увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4.</p> <p>Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>	<p>Задача подготовительного этапа - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.</p> <p>Общеподготовительный этап - задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6.</p> <p>Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6.</p> <p>Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>

<p><b>Предсоревновательный этап.</b></p>	<p>Задачи предсоревновательного этапа - увеличение объема игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>	<p>Задачи предсоревновательного этапа - увеличение объема игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объем тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>
<p><b>Соревновательный этап.</b></p>	<p>В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок - 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.</p>	<p>Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.</p>
<p><b>Переходный этап.</b></p>	<p>Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.</p>	<p>Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.</p>

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

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

## 9. Перечень информационного обеспечения

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 сЗ.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. -М.: Спорт, 2019.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.
5. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 с.
6. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультурам спорт, 2020. - 112 с.
7. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 216 с.
8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
10. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
11. Михайлова Е.Л. Подвижные игры (на материале спортивных игр: баскетбол, волейбол). Урок физической культуры. 3 класс. / Е.Л. Михайлова // Мастер-класс. - 2016. - № 9. - С. 7- 17.
12. Фомин Е.В, Булыкина Л.В, Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. - М.: Спорт, 2018.
13. Храмцов, Л.Д. Роль физической культуры в системе современного образования /Л.Д. Храмцов, В.В. Савчук // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. - 2017. - № 3. - С. 134-138