Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования

«Ольская спортивная школа»

|  |
| --- |
| Утверждаю  Директор МКУ ДО  «Ольская спортивная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Кулик  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г. |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ

**Программа разработана на основании:** Приказа Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 №1312.

**Срок реализации программы на этапах**:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

п.Ола

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка……………………………………………………. | 3 |
| I. Общие положения……………………………………………………….. | 5 |
| II. Характеристика Программы…………………………………………… | 5 |
| 2.1. Сроки реализации Программы……………………………………… | 5 |
| 2.2. Объем Программы……………………………………………………. | 7 |
| 2.3. Виды (формы) обучения…………………………………………….. | 7 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план……………………………… | 10 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы……………………….. | 15 |
| 2.6. Допинг в спорте. Предотвращение и борьба с ним……………… | 20 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики…………………… | 26 |
| 2.8. Планы применения восстановительных средств…………………. | 27 |
| 2.9. Планируемые результаты…………………………………………… | 32 |
| III. Система контроля……………………………………………………. | 34 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения Программы…….……… | 34 |
| 3.2. Оценка результатов освоения Программы……………………….. | 35 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки……………………………………….. | 35 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»…………………… | 38 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки………………………………………….. | 38 |
| 4.2. Учебно-тематический план…………………………………………. | 69 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки……………….. | 73 |
| VI. Условия реализации Программы……………………………………. | 75 |
| 6.1. Требования к материально-техническим условиям………………. | 75 |
| 6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем………… | 76 |
| 6.3. Кадровые условия реализации Программы………………………… | 79 |
| 6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.. | 80 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее - Программа) является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки спортсменов, учитывая специфику вида спорта на всех этапах подготовки.

Данная программа разработана в соответствии с:

* Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта

«волейбол», утвержденным приказом Министерства спорта РФ №987 от 15.11.2022 г. (далее - ФССП);

* Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023г.);
* Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.04.2023г.);
* Приказом Министерства спорта от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

* Приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 02.05.2012 г. №441н «Об утверждении Порядка выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений»;

**Краткая характеристика вида спорта «волейбол».**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Волейбол командная спортивная игра, в процессе которой 2 команды соревнуются на площадке 9х18м.,

разделенной сеткой. Каждой команде разрешается не более 3-х касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Игроки стремятся выиграть очко, направив мяч на сторону соперника, чтобы мяч коснулся пола, заставив 5 соперника допустить ошибку. Волейбол неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. В волейбол играют как юноши, так и девушки.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

# Общие положения

* 1. Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 №987.
  2. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также физическое воспитание и физическое образование.
  3. Основными задачами реализации Программы являются:
* создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
* формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

# Характеристика Программы

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

спортивной подготовки:

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

Программа разработана на основе следующих принципов:

* + принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
  + принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
  + принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.
  1. Объем Программы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 6 | 6-8 | 10-12 | 12-18 |
| Общее количество  часов в год | 312 | 312-416 | 520-624 | 624-936 |

* 1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:
* Учебно-тренировочные занятия: основными формами учебно- тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам.
* Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год (для этапа начальной подготовки и учебно- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 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 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

* Спортивные соревнования: календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Обязательным компонентом подготовки волейболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

* наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

* 1. Годовой учебно-тренировочный план.

Основным документом, регламентирующим учебно-тренировочный процесс, является учебный-тренировочный план, составленный для каждого года обучения.

Регламент тренировочных занятий регулируется ФССП по виду спорта

«волейбол», ведется в соответствии с годовым планом и рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель тренировочных занятий (в том числе, считая участие в спортивных соревнованиях) и дополнительно 6 недель на период активного отдыха - по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, либо самостоятельно по заданию тренера- преподавателя, либо в спортивно-оздоровительном лагере.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно- тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

* + на этапе начальной подготовки – двух часов;
  + на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивно специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** | | | | | | | | | | | | | |
| **НП** | | | | **Т** | | | | | | | | | |
| **до**  **одного года** | | **Свыше**  **одного года** | | **Этап**  **начальной специализации** | | | | **Этап углубленной специализации** | | | | | |
| 1 год | | 2,3 год | | 1 год | | 2 год | | 3 год | | 4 год | | 5 год | |
| (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1. | Теоретическая, психологическая  подготовка | 37-47 | 12-15 | 62-83 | 15-20 | 114-130 | 22-25 | 137-156 | 22-25 | 156-187 | 25-30 | 158-250 | 25-30 | 234-280 | 25-30 |
| 2. | Общая физическая подготовка (%) | 87-94 | 28-30 | 104-  116 | 25-28 | 97-104 | 18-20 | 112-125 | 18-20 | 50-75 | 8-12 | 66-100 | 8-12 | 75-112 | 8-12 |
| 3. | Специальная  физическая подготовка (%) | 28-34 | 9-11 | 42-50 | 10-12 | 52-73 | 10-14 | 62-87 | 10-14 | 75-87 | 12-14 | 100-116 | 12-14 | 112-131 | 12-14 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 62-68 | 20-22 | 91-96 | 22-23 | 120-125 | 23-24 | 143-150 | 23-24 | 150-156 | 24-25 | 200-208 | 24-25 | 225-234 | 24-25 |
| 5. | Контрольные соревнования,  инструкторская и судейская практика (%) | 25-37 | 8-12 | 42-50 | 10-12 | 52-73 | 10-14 | 62-87 | 10-14 | 81-93 | 13-15 | 108-125 | 13-15 | 122-140 | 13-15 |
| 6. | Совершенствование  технико-тактического мастерства (%) | 37-47 | 12-15 | 42-58 | 10-14 | 42-52 | 8-10 | 50-62 | 8-10 | 50-62 | 8-10 | 66-83 | 8-10 | 75-94 | 8-10 |
| 7. Общее количество часов в год, из расчета 52 недели | | **312** | **100** | **416** | **100** | **520** | **100** | **624** | **100** | **624** | **100** | **832** | **100** | **936** | **100** |
| 8. Количество часов в неделю | | 6 | | 8 | | 10-12 | | 10-12 | | 12-18 | | 12-18 | | 12-18 | |
| 9. Количество тренировок в неделю | | 3-4 | | 3-4 | | 4-6 | | 4-6 | | 6-7 | | 6-7 | | 6-7 | |
| 10. Общее количество тренировок в год | | 156-208 | | 156-208 | | 234-286 | | 234-286 | | 310-364 | | 310-364 | | 310-364 | |

Примерный годовой учебно-тренировочный план

# Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

**на этапах спортивной подготовки.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | 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. | Спортивные соревнования | - | - | 5-14 | 5-15 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 22-24 | 23-25 | 23-27 | 23-28 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 12-16 | 15-20 | 18-25 | 18-30 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 1-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование  и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 1-4 | 2-4 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 17-19 | 15-17 | 10-14 | 10-15 |

* 1. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа организуется на всех этапах тренировочного процесса. Очень важное значение имеет целенаправленная и систематическая воспитательная работа в спортивной школе, которая оказывает благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (с участием всех учебных групп), групповые (с участием одной или нескольких групп) и индивидуальные (рассчитанные на отдельных обучающихся).

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделять работе на учебно-тренировочных сборах и во время выезда команды на соревнования в другие города. В связи с этим, тренер становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки  проведения |
| 1. | Профориентационная деятельность | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта   «волейбол»;   * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям   спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:   * освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; * составление конспекта учебно-   тренировочного занятия в | В течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | соответствии с поставленной задачей;   * формирование навыков наставничества; * формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к   педагогической работе. |  |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
|  |  | Дни здоровья и спорта, в рамках |  |
|  |  | которых предусмотрено: |  |
|  |  | - формирование знаний и умений |  |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских | В течение года |
|  |  | акций по формированию |  |
|  |  | здорового образа жизни |  |
|  |  | средствами различных видов |  |
|  |  | спорта; |  |
|  |  | - акция «Время развеять дым» в |  |
|  |  | рамках Международного дня |  |
|  |  | отказа от курения; |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | * акция «Наш выбор – здоровье!»; * Лекции по здоровьесберегающей среде (Приложение №1). |  |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и  укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
|  | Теоретическая |  |  |
|  | подготовка | Беседы, встречи, диспуты, |  |
|  | (воспитание | другие |  |
|  | патриотизма, | мероприятия с приглашением |  |
| 3.1. | чувства ответственности | именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с | В течение года |
|  | перед Родиной, | обучающимися. |  |
|  | гордости за свой | - акция «Георгиевская ленточка». |  |
|  | край, свою Родину, |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его  защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на  соревнованиях) |  |  |
|  | Практическая | Участие в: |  |
|  | подготовка | - физкультурных и спортивно- |  |
|  | (участие в | массовых мероприятиях, |  |
| 3.2. | физкультурных  мероприятиях и | спортивных соревнованиях, в  том числе в парадах, церемониях | В течение года |
|  | спортивных | открытия (закрытия), |  |
|  | соревнованиях и | награждения на указанных |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | иных мероприятиях) | мероприятиях;  - тематических физкультурно- спортивных праздниках. |  |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
|  |  | Семинары, мастер-классы, |  |
|  |  | показательные выступления для |  |
|  |  | обучающихся, направленные на: |  |
|  |  | - формирование умений и |  |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и  взаимоуважения; | В течение года |
|  |  | - правомерное поведение |  |
|  |  | болельщиков; |  |
|  |  | - расширение общего кругозора |  |
|  |  | юных спортсменов. |  |

* 1. Допинг в спорте. Предотвращение и борьба с ним.
     1. Теоретическая часть.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

№329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в

том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

* проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
* ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
* ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также,

должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

* + 1. План антидопинговых мероприятий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап  спортивной подготовки | Содержание  мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по  проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | 1.Веселые старты  «Честная игра» | 1-2 раза в год | По окончанию  заполнить отчет, фото, видео |
| 2. Теоретическое  занятие «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год |  |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом  «Запрещенный список») | 1 раз в месяц | Задается домашнее задание, сервис по проверке препаратов на сайте РАА  «РУСАДА»:  <http://list.rusada.ru/> |
| 4.Антидопинговая  викторина «Играй честно» | 1-2 раза в год |  |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.tri ago nal.net  По окончанию  образовательного |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | курса и прохождения тестирования выдается  сертификат |
| 6.  Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой  культуры» | 1-2 раза в год |  |
| 7. Семинар  для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе формирования  антидопинговой  культуры» | 1-2 раза в год |  |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1.Веселые старты  «Честная игра» | 1-2 раза в год | По окончанию заполнить отчет,  фото, видео |
| 2. Онлайн обучение на  сайте РУСАДА | 1 раз в год | Ссылка на  образовательный |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | курс: https://newrusada.tri ago nal.net  По окончанию образовательного курса и прохождения тестирования  выдается  сертификат |
| 3.Антидопинговая викторина «Играй  честно» | 1-2 раза в год |  |
| 4.Семинар для спортсменов и тренеров  «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка  лекарственных средств» | 1-2 раза в год |  |
| 5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой  культуры» | 1-2 раза в год |  |

* 1. Планы инструкторской и судейской практики. Инструкторская практика.

В течение всего периода освоения программы тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая лиц, проходящих спортивную подготовку, к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская практика по учебной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование мероприятия | Периодичность |
| 1 | Построить группу и подать основные  команды на месте и в движении | 1 раз в месяц каждый  обучающийся |
| 2 | Составить конспект и провести разминку в  группе | 1 раз в месяц каждый  обучающийся |
| 3 | Определить и исправить ошибку в  выполнении упражнений у товарища по команде | Каждое занятие |
| 4 | Провести тренировочное занятие в группах  начальной подготовки под наблюдением тренера-преподавателя | 1 раз за учебный год каждый обучающийся |

Судейская практика.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование мероприятия | Периодичность |
| 1 | Участие в судействе соревнований в роли секретаря | 1-2 раза |
| 2 | Ведение протоколов соревнований | 1-2 раза |
| 3 | Выполнение функции судьи на соревнованиях  среди младших юношей | 1 раз |
| 4 | Участие в судействе в районных соревнованиях - в  роли судьи, заместителя главного судьи, | 1 раз |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | заместителя главного секретаря |  |
| 5 | Участие в судействе соревнований в роли главного  секретаря | 1 раз |
| 6 | Проведение жеребьевки команд | 2-3 раза |
| 7 | Выполнение функции главного судьи на  соревнованиях младших юношей | 1 раз |

* 1. Планы применения восстановительных средств.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного волейбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

**Педагогические** средства (таблица №№1,2) являются основными, т. к. стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию волейболистов.

Таблица №1

# Педагогические средства восстановления представлены в виде двух групп:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 группа | 2 группа |
| Рациональное планирование тренировочного процесса.  Эффективное построение микро- и макроциклов.  Организация дней профилактики и отдыха, вариабельность нагрузки. Разнообразие средств и методов.  Рациональное соотношение общей и специальной разминки.  Целенаправленное чередование | Полноценная разминка. Рациональное построение занятий. Создание положительного фона на разминке. Индивидуализация.  Идеомоторные и дыхательные упражнения. Рациональная последовательность упражнений, частей, связок. Эффективное использование интервалов отдыха |

|  |  |
| --- | --- |
| нагрузок и отдыха. |  |

Как следует из представленной таблицы: 1 группа включает педагогические средства рационального построения тренировочных занятий в микроцикле и макроциклах. 2 группа – средства восстановления одного тренировочного занятия, ускоряющие и сохраняющие работоспособность непосредственно на тренировочном занятии.

Таблица №2

# Целенаправленное применение педагогических средств восстановления в учебно-тренировочном процессе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Восстановительные  средства | Методика | Функциональное  значение |
| 1 | Оптимальное построение тренировок | В микро и макроциклах | Обеспечивает высокий уровень ОФП, ФР. Нормализация  деятельности ЦНС и ССС |
| 2 | Исключение  монотонности тренировок | На каждой тренировке | Способствует повышению  объема и интенсивности тренировочных нагрузок |
| 3 | Волнообразность и ступенчатость планирования нагрузок | В микро и макроциклах | Использование потенциальных возможностей организма. Перевод организма на более высокий функциональный уровень. Отодвигаются границы  утомления |
| 4 | Разнообразие средств и методов подготовки | Регулярно на  контрольных и модельных | Подготовка всех систем организма к  целенаправленной |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | тренировках | мышечной деятельности, создание благоприятного  фона |
| 5 | Системная, полноценная разминка | В  подготовительном и соревновательном периоде | Совершенствование технико-тактической подготовленности через нормализацию деятельности ССС, анаэробных  возможностей |
| 6 | Индивидуализация при планировании | В  соревновательный и восстановительный  период | Повышение специальной работоспособности,  повышение анаэробных  механизмов энергообеспечения |
| 7 | Планирование контрастных циклов | В  соревновательный и восстановительный  период | Снятие общего и локального утомления |
| 8 | Планирование восстановительных циклов и дней профилактического  отдыха | В  восстановительный период | Создание оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме |

**Психологические** средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у спортсменов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до выступления и после него: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма (таблица №3).

Таблица №3

# Целенаправленное применение психологических средств восстановления в учебно-тренировочном процессе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Методы саморегуляции  в спорте | Методика | Функциональное значение |
| 1 | На этапе начальной подготовки: 1,2,3 годов обучения | Применяются систематически под руководством тренера- преподавателя,  психолога | Способствуют созданию оптимальных психических и психовегетативных предпосылок для успешного выполнения тренировочных и соревновательных  нагрузок. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | На учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): 1,2,3,4,5 годов обучения | Диапазон использования последовательно расширяется | Обеспечивает облегченный переход к отдыху.  Способствует активизации и гармонизации основных жизненно важных функций  организма. |

**Гигиенические** средства восстановления включают следующие разделы:

* оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
* рациональный режим дня, труда, тренировочных занятий, отдыха;
* личная гигиена;
* специализированное питание и рациональный питьевой режим;
* закаливание;
* гигиенические условия тренировочного процесса (температура, вентиляция, освещенность, качество площадки спортивного зала).

**Медико-биологическая** группа восстановительных средств включает в себя питание, витаминизацию, физиотерапию.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и

мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в волейболе служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро и вибромассаж).

* 1. Планируемые результаты:

Результатом освоения Программы по волейболу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

* в области теории и методики физической культуры и спорта:
  + история развития избранного вида спорта;
  + место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  + основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
  + основы спортивной подготовки;
  + необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
  + гигиенические знания, умения и навыки;
  + режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  + основы спортивного питания;
  + требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  + требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
* в области общей физической подготовки:
  + развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
  + освоение комплексов физических упражнений;
  + укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
* в области избранного вида спорта:
  + овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
  + приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  + развитие специальных психологических качеств;
  + обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
  + освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
  + выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
* в области специальной физической подготовки:
  + развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
  + повышение индивидуального игрового мастерства;
  + освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
  + повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

# Система контроля.

* 1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:
     1. На этапе начальной подготовки:
* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
  + 1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их входе проведения учебно-тренировочных занятиях и участия в спортивных соревнованиях;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
* изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
* овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«волейбол»;

* изучить антидопинговые правила;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.
  1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (Приложение №2), а также уровень теоретической подготовленности оценивается посредством контрольных бесед во время практических учебно- тренировочных занятий, для чего выделяется 5-10 минут времени в различных частях учебно-тренировочного занятия.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей физической и технической подготовке. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета с учетом выполнения волейболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и технической подготовке и уровнем спортивных

результатов.

* 1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

**по виду спорта «волейбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица | Норматив до года | Норматив свыше |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п |  | измерения | обучения | | года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег 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 менее | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на  полу | кол-во раз | не более | | не более | |
| 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 специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег  5х6 м | с | не более | | не более | |
| 12,0 | 12,5 | 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из- за головы двумя руками,  стоя | м | не менее | | не менее | |
| 8 | 6 | 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в | см | не менее | | не менее | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | высоту одновременным отталкиванием  двумя ногами |  | 36 | 30 | 40 | 35 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м | с | не более | |
| 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-  за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 10 | 8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя  ногами | см | не менее | |
| 40 | 35 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной  подготовки (до трех лет) | | Не устанавливается | |
| 3.2. | 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» | |

1. **Рабочая программа по виду спорта «волейбол».**
   1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.

В данном разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как: общая и специальная физическая подготовка, участие в соревнованиях, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка, судейская и инструкторская практика.

Сведения излагаются последовательно от этапа начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий. Следует широко использовать игровой метод,

подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта.

Важное значение, придается развитию скоростных и скоростно- силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества

«включались» в тактические действия и технические приемы игры.

Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий в структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микропоединков.

Анализ соревновательной деятельности показал, что отстающими компонентами игры являются подача и прием подач, блокирование и защитные действия, страховка в защите и нападении, действия в условиях переключений от действий в нападении к действиям в защите и наоборот,

низкий уровень самостоятельности, творческой активности и психологической подготовки.

# Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колоне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпада с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, бадминтон. Лыжи.

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км. на время.

Плавание.

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

# Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Бег с остановками и изменением направления.

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30

м).

«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем

спиной и т.д.

По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком - приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Из положения, стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) и на тренажерах: приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

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

Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Сжимание теннисного мяча. Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).

Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи утяжеленного волейбольного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из - за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.

Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вперед вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом.

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у степы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в пол, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из- за головы двумя руками через сетку.

Имитация прямого нападающего удара, держа в руке теннисный мяч наполненный водой, песком и т.д. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение

нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого волейбольной пушкой) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах.

С утяжеленным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из- за головы двумя руками и, в ответ на сигнал, бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок утяжеленного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного волейбольного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного па резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание) с последующей имитацией блока.

Стоя у стены (щита) с утяжеленным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мячи подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение для броска, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота.

Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. Тоже, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу.

Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

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

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

# Участие в спортивных соревнованиях.

**Программа учебно-тренировочного этапа**

# (этапа спортивной специализации).

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности волейболистов.

Соревнования в волейболе – огромный стимул спортивного совершенствования для занимающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера. Соревнования волейболистов – часть процесса спортивной подготовки. Они решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется МАУ ДО «ДЮСШ» Исетского муниципального района на календарный год на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и является неотъемлемой частью программы.

В течение тренировочного года в План могут быть внесены изменения, связанные с объективными причинами. Содержание Плана включает: наименование соревнований; пол и возраст участников; время и место проведения соревнований.

# Техническая подготовка.

**Программа этапа начальной подготовки (НП-1, НП-2).**

Техника нападения.

1. Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с

набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5- 3-4,1-3-2; передачи в степу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

1. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
2. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

1. Стойки и перемещения: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, на месте и после перемещения; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием мяча с подачи, направляя его в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей

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

# Программа этапа начальной подготовки (НП-3).

Техника нападения

1. Стойки и перемещения: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (вперед, назад, вправо, влево); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.
2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3- 2,2-3-4; 6-3- 2,6-3-4; передача в прыжке (вперед, над собой), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.
3. Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».
4. Подача: нижняя прямая, верхняя прямая - подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.
5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты.

1. Стойки и перемещения: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите.
2. Прием мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера в парах; направленного ударом (расстояние 3-6 м); от нижней или верхней прямой подачи.
3. Прием мяча снизу двумя руками; наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во

встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием нижней прямой, верхней прямой подачи.

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

# Программа учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТГ-1, УТГ-2).

Техника нападения.

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.
3. Подачи: нижняя пряма, верхняя прямая - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность.
4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом па бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.
3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу в держателе, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

# Программа учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТГ-3).

Техника нападения.

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.
2. Передачи сверху двумя руками:

* на точность с собственного подбрасывания, варьируя высоту передачи:

а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние до 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние до 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2- 4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из

глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

* в прыжке (вверх назад): а) с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; б) с набрасывания партнера - с места и после перемещения; в) на точность в пределах границ площадки.
* чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

1. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач па точность.
2. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; тоже в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4свысоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3- 2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.
2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от нападающего удара в парах на месте и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.
3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном и неизвестном для блокирующего направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя па подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

# Программа учебно-тренировочного этапа

# (этапа спортивной специализации) (УТГ-4,5).

Техника нападения.

1. Стойки и перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.
2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения.
3. Нападающие удары: нападающий удар с передачи в прыжке; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4. Техника защиты.
4. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.
5. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

# Тактическая подготовка.

**Программа этапа начальной подготовки (НП-1, НП-2).**

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя

прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на

«свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

1. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
2. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

# Программа этапа начальной подготовки (НП-3).

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.
2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и
4. (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).
2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и зашиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.
3. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

# Программа учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТГ-1, УТГ-2).

Тактика нападения.

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

вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

1. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).
2. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных нападающих ударов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных нападающих ударов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

# Программа учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТГ-3).

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа перебивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча на задней линии площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.
3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).
2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование командных действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

# Программа учебно-тренировочного этапа(этапа спортивной специализации)(УТГ-4,5).

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача одному или другому игроку на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.
2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.
3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача

нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.
3. Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

# Интегральная подготовка.

**Программа этапа начальной подготовки (НП-1, НП-2).**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану»,

«Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

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

# Программа этапа начальной подготовки (НП-3).

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

# Программа учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТГ-1, УТГ-2)

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

# Программа учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТГ-3)

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

# Программа учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТГ-4,5)

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях.
6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4,3x3,2x2,4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико- тактический арсенал в условиях соревнований.

# Психологическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Морально-волевой облик спортсмена.

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке волейболиста.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства волейболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки волейболистов в процессе спортивной тренировки.

Умение преодолевать трудности, возникающие у волейболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка волейболиста к предстоящим соревнованиям.

# Инструкторская практика.

**Программа для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).**

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощников тренера-преподавателя.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Занимающиеся тренировочного этапа 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 занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

# Судейская практика.

**Программа для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).**

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения лиц, проходящих спортивную подготовку, к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по волейболу.

* 1. Учебно-тематический план.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (мин.) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе НП-1/ НП-2, НП-3:** |  **720/840:** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его  развитие |  72/84 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.  Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека |  72/84 | 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 |  72/84 | 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 |  72/84 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.  Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в |  72/84 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | процессе занятий физической культурой и  спортом |  |  | занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и  содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и  тактики вида спорта |  72/84 | сентябрь- май | Понятия о технических элементах вида спорта.  Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта |  72/84 | декабрь-май | 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 по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся |  72/84 | январь-май | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в  жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь  по виду спорта |  72/84 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного  инвентаря. |
| Установка перед играми и разбор проведенных игр |  72/84 | октябрь-май | Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав,  характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий.  Проявление морально-волевых качеств. |
| Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализац ии) | **Всего на этапе УТГ-1/ УТГ-2,УТГ-3/УТГ-4:** |  **960/1380/**  **1500** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств |  96/138/150 | 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 |  96/138/150 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.  Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питания обучающихся |  96/138/150 | январь-май | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.  Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические  основы физической |  96/138/150 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация  различных видов мышечной деятельности. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | культуры |  |  | Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.  Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ  обучающегося |  96/138/150 | сентябрь- май | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта |  96/138/90 | сентябрь- май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.  Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка |  96/138/150 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые  волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта |  96/138/150 | ноябрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка  инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта |  96/138/150 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных  соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Установка перед играми  и разбор проведенных |  96/138/150 | октябрь-май | Сведения о сопернике: тактика игры  команды и отдельных звеньев, сильные и |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | игр |  |  | слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий.  Проявление морально-волевых качеств. |

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15 - 30 мин. или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях по физической, технической и тактической подготовке. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

# Особенности осуществления спортивной подготовки.

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «волейбол» вида спорта «волейбол» относятся:

* + - реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка;
    - особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» учитываются при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана;
    - в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «волейбол» вида спорта

«волейбол».

# Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятие с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий (Приложение №3).

# Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

* + - осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
    - изучение обучающимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
    - обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений самостраховки, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
    - тщательное проведение разминки;
    - тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
    - осуществление постоянного контроля состояния занимающихся;
    - снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
    - обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся;
    - соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
    - соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
    - индивидуальный подход к занимающимся;
    - оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
    - постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к

себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;

- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;

- повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта в результатах труда. Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы: • присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;

• дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;

• использование современных дистанционных образовательных технологий;

• участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;

• внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;

• прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год

# Условия реализации Программы.

* 1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

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) ВФСК «ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования и  спортивного инвентаря | Ед.  измерения | Кол-во  изделий |
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 10 |
| 2. | Гантели массивные (от 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 (медицинбол) (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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Ед. измерения | Расчетная ед. | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | |
| Кол-во | Срок  эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок  эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 2. | Костюм спортивный  тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 3. | Кроссовки для волейбола | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4. | Наколенники | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 5. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 6. | Фиксатор голеностопного сустава  (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 7. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Футболка | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Шорты (трусы) спортивные для  юношей | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Шорты эластичные (тайсы) для  девушек | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |

* 1. Кадровые условия реализации Программы:
* укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками – для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).
* уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации – уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

* - повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;
* - повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;
* - повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта в результатах труда. Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы: • присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;
* • дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;
* • использование современных дистанционных образовательных технологий;
* • участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;
* • внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;
* • прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год
  1. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (последняя редакция).
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта

«волейбол», утвержденный Приказом от 15.11.2022 г. № 987 Министерством спорта Российской Федерации.

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными приказом Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 года.
2. Алферов В.М. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. - Методические рекомендации / В.М. Алферов. - М.: ВФВ, 2012. - Вып. № 11. - 20 с.
3. Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. - методическое пособие. / В.Н. Бабакин. - М.: ВФВ,2012.-Вып. № 12. - 32 с.
4. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 176 с.
5. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. - Москва: ВФВ, 2015. - Выпуск № 19. - 108 с.
6. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО

«Издательство Астрель», 2004. - 161 с.

1. Волейбол: учебник для вузов / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с.
2. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. - Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2009.- 45 с.
3. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
4. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 334 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
7. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. - - М.: Издательский центр

«Академия», 2014. - 412 с.

1. Железняк Ю.Д. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк4 А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 382 с.
2. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. - М.: Издательство ФАИР-ПРЕСС, 1998. - 336 с.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с.
4. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 150 с.
5. Иорданская Ф.А., Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. - М.: Советский спорт, 2006.

- 180 с.

1. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Советский спорт, 2010. - 288 с.
2. Коляго П.В. Модернизация содержания годичной подготовки квалифицированных спортсменов в пляжном волейболе: автореф. дис. ...

канд. пед. наук. - Краснодар, 2010. - 25 с.

1. Кунянский В.А. Волейбол: Профессиональная подготовка судей: Методическое пособие по подготовке судей по волейболу / В.А. Кунянский - М.: ТВТ Дивизион, 2007. - 176 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.- 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и Спорт, Спорт Академ Пресс, 2008.- 544 с.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014. - 132 с.
4. Романенко В.О. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока): Методическое пособие / В.О. Романенко, Е.В. Фомин. - Москва: ВФВ, 2012. - Вып. 9. - 28 с.
5. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2009. - 188 с.
6. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин - М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. - 24 с.
7. Сингина Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2014. - Вып. №16 - 36 с.
8. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции: Методическое пособие / - Москва: ВФВ, 2008. - Вып. 1. - 32 с.
9. Суханов Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - Москва: ВФВ, 2012. - Вып. 10. - 24 с.
10. Фомин Е.В. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. - Методические рекомендации / Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2011. - Вып. №7. - 23 с.
11. Фомин Е.В. Технико-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. - М.: ВФВ, 2013. - Вып.13. - 56с.
12. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - М.: Спорт, 2015.- 88 с.
13. Чачин А.В. Взаимосвязь специальной физической и технической подготовки волейболистов 15-17 лет в процессе тренировки: Дисс. канд. пед. наук. - М: МПУ, 1998. - 157 с.
14. Шалманов, А.А. Биомеханические основы волейбола / А.А. Шалманов, А.М. Зафесов, А.М. Доронин. - Майкоп: Изд-во Адыгейского государственного университета, 1998. - 92 с. 58. Шляпников С.К. Комплексная тренировка связующего игрока. - Методическое посо

Список Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации [http://www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)
2. Российское антидопинговое агентство [http://www.rusada.ru](http://www.rusada.ru/)
3. Всемирное антидопинговое агентство [http://www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org/)
4. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола

http://www.vfv.ru