

**Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Решением педагогического
совета ГБУ ДО СШОР
Приморского района
Санкт-Петербурга

Протокол от 29.05.2026 № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШОР
Приморского района
Санкт-Петербурга



В.С. Горячев

29.05.2026 года
приказ № 87-д

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного Приказом МИНСПОРТА России от 14.11.2025 № 970, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 16.12.2025 регистрационный № 84619

Этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 6 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается

Санкт-Петербург
2026

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения	стр.
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр.
III	Система контроля	стр.
IV	Рабочая программа по виду спорта «волейбол»	стр.
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	стр.
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр.

I. Общие положения

1.1 Программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол (далее – Программа) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. N 987, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 13 декабря 2022, регистрационный № 71474. Основные понятия, применяемые в системе спортивной подготовки в соответствии с 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

1.2 Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 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

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол. При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и оптимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении по виду спорта волейбол.

Таблица №1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (в соответствии с Приложением № 1 к ФССП по виду спорта волейбол)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	6
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	2

- возраст занимающегося определяется на 31.12. текущего года

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающих заниматься волейболом и имеющих письменное разрешение врача. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной специализации.

Тренировочный этап спортивной специализации (Т(СС)). - Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся,

прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовленности. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Этап формирует дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности; достижение высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности, высокого спортивного мастерства выполнения игровой функции (амплуа) в команде; достижение стабильности игры (надежности игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке и должной психической подготовленности; приобретение навыков проведения тренировочных занятий и соревнований по волейболу, получение званий инструктора по спорту, выполнения нормативов, подтверждение 1 спортивного разряда и выполнения норматива кандидата в мастера спорта, включение в тренировочный состав команд мастеров

2.2 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета.

Многолетняя спортивная подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Режим учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочный процесс подготовки волейболистов на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, реализующейся через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объема работы (количество часов в год): этап начальной подготовки – 234-416 часов; тренировочный этап – 520-936 часа; этап совершенствования спортивного мастерства - 936 часов;
- увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла («однопиковая», «двухпиковая», трехпиковая» динамика нагрузки; последовательное возрастание или убывание нагрузки в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию соответствующих функциональных возможностей организма спортсменов (с учетом индивидуальных задач учебно-тренировочного процесса);
- возрастание в суммарном объеме доли работы в «жестких» режимах, предъявляющих высокие требования к системам анаэробного энергообеспечения;
- использование различного рода технических средств и природных факторов;
- увеличение объема соревновательной деятельности (количество соревнований в год).

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется тренером в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом учебно-тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки, а также индивидуальные учебно-тренировочные занятия назначаются тренером (тренерами), отвечающим за подготовку конкретного спортсмена с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

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

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
(в соответствии с Приложением № 2 к ФССП по виду спорта волейбол)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2,3	Т-4,5	
ФССП	4,5-6	6-8		10-12		12-18	936-1248
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	18
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	936

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия в соответствии таблицей № 3;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий
- спортивные соревнования в соответствии таблицей № 4.
- контрольные мероприятия
- инструкторская и судейская практики
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку в ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга, направляются на учебно- тренировочное мероприятие в соответствии с государственным заданием на финансовый год. Количество спортсменов, направляемых на учебно-тренировочное мероприятие, определяется в соответствии с размером выделенного финансирования.

Частью учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные сборы в соответствии с таблицей № 3

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

(в соответствии с Приложением № 3 к ФССП по виду спорта волейбол)

№ 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14	18	21

	к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

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

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Спортивные соревнования в волейболе являются одним из основных элементов, определяющих всю систему подготовки спортсмена.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «гандбол»;

- соответствие требованиям к результатам реализации

- Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений

(регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

(в соответствии с Приложением № 4 к ФССП по виду спорта волейбол)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «волейбол»						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
Контрольные	1	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	1	2	3	4
Основные	-	-	3	4	5	6

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Спортивная подготовка гандболистов включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; теоретическая подготовка; тактическая подготовка; психологическая подготовка, контрольные мероприятия, инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

(в соответствии с Приложением № 2, №5 к ФССП по виду спорта волейбол)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия							
		Этап начальнойподготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2, Т-3	Т-4, Т-5	
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	8	10	12	14	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		1,5	2	2	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)						
		14			12			6
1.	Общая физическая подготовка	70	88	117	93	112	131	168
2.	Специальная физическая подготовка	28	40	54	67	82	94	122
3.	Участие в спортивных соревнованиях				72	88	102	131
4.	Техническая подготовка	52	75	99	120	144	167	215
5.	Тактическая подготовка	18	28	37	47	56	66	84
6.	Теоретическая подготовка	15	22	30	38	44	52	68
7.	Психологическая подготовка	4	6	8	9	12	14	16
8.	Интегральная подготовка	40	47	62	52	62	72	94
9.	Инструкторская практика				3	3	4	5
10.	Судейская практика				3	3	4	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	2	4	6	7	9	12
12.	Тестирование и контроль	1	1	1	2	2	2	1
13.	Восстановительные мероприятия	3	3	4	8	9	11	14
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	936

Годовой объём работы (кол-во часов год) составляет:

этап начальной подготовки – 234-416 часов; тренировочный этап – 520-728 часа; этап совершенствования спортивного мастерства – 936 часов;

Примерные планы учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки изложены в таблицах с №6 по № 12

Таблица № 6

**ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ГРУППА НП-1 ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА**

4,5 часов в неделю, всего 52 недели, 234 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
ОФП	70	5	5	6	5	6	6	6	6	6	7	6	6	70
СФП	28	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	28
Участие в спорт. Соревн.														
Техническая подготовка	52	5	5	4	5	5	5	5	3	4	3	4	4	52
Тактическая подготовка	18	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	18
Теоретическая подготовка	15	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	15
Психологическая подготовка	4	1			1							1	1	4
Интегральная подготовка	40	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	40
Инструкторская практика														0
Судейская практика														0
Медицинские , медико-биологические мероприятия	3		1			1			1					3
Тестирования и контроль	1										1			1
Восстановительные мероприятия	3				1		1	1						3
Сам. Работа														0
ВСЕГО ЧАСОВ	234	20	19	18	21	21	21	22	19	19	18	18	18	234

Таблица № 7

**ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ГРУППА НП-2 ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА**

6 часов в неделю, всего 52 недели, 312 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
ОФП	88	8	6	8	7	7	8	7	7	8	7	8	7	88
СФП	40	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	40
Участие в спорт. Соревн.														
Техническая подготовка	75	6	7	6	7	6	6	6	7	6	6	6	6	75
Тактическая подготовка	28	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	28
Теоретическая подготовка	22	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	22
Психологическая подготовка	6	1			1					1	1	1	1	6
Интегральная подготовка	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
Инструкторская практика														0
Судейская практика														0
Медицинские , медико-биологические мероприятия	2		1						1					2
Тестирования и контроль	1										1			1
Восстановительные мероприятия	3				1		1	1						3
Сам. Работа														0
ВСЕГО ЧАСОВ	312	25	27	25	28	25	27	25	27	27	27	25	24	312

Таблица № 8

**ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ГРУППА НП-3 ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА**

8 часов в неделю, всего 52 недели, 416 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
ОФП	117	10	10	10	10	9	9	10	10	10	10	10	9	117
СФП	54	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	54
Участие в спорт. Соревн.														
Техническая подготовка	99	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	99
Тактическая подготовка	37	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	37
Теоретическая подготовка	30	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	30
Психологическая подготовка	8	1			1		1	1		1	1	1	1	8
Интегральная подготовка	62	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	62
Инструкторская практика														0
Судейская практика														0
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		1		1				1	1				4
Тестирования и контроль	1										1			1
Восстановительные мероприятия	4				1		1	1					1	4
Сам. Работа														0
ВСЕГО ЧАСОВ	416	35	35	34	36	31	35	36	35	36	35	34	34	416

Таблица № 9

**ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ГРУППА Т-1 ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА**

10 часов в неделю, всего 52 недели, 520 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
ОФП	93	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	93
СФП	67	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	67
Участие в спорт. Соревн.	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Техническая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Тактическая подготовка	47	3	5	4	5	4	3	3	5	3	4	4	4	47
Теоретическая подготовка	38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
Психологическая подготовка	9		1	1	1	1		1	1	1	1	1		9
Интегральная подготовка	52	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	51
Инструкторская практика	3		1	1					1					3
Судейская практика	3									1		1	1	3
Медицинские, медико-биологические мероприятия	6					1			1	1	1	1	1	6
Тестирования и контроль	2		1	1										2
Восстановительные мероприятия	8	1	1	1	1	1		1	1	1		1		9
Сам. Работа														0
ВСЕГО ЧАСОВ	520	40	46	44	43	43	40	42	46	44	42	46	44	520

Таблица № 10

**ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ГРУППА Т-2,3 ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА**

12 часов в неделю, всего 52 недели, 624 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
ОФП	112	10	10	9	10	10	9	9	9	9	9	9	9	112
СФП	82	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	82
Участие в спорт. Соревн.	88	7	7	8	8	8	7	8	7	7	7	7	7	88
Техническая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Тактическая подготовка	56	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	56
Теоретическая подготовка	44	3	3	6	3	3	3	3	3	4	3	5	5	44
Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Интегральная подготовка	62	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6	62
Инструкторская практика	3			1				1					1	3
Судейская практика	3	1	1		1									3
Медицинские , медико-биологические мероприятия	7			1		1	1		1	1	1	1		7
Тестирования и контроль	2			1				1						2
Восстановительные мероприятия	9	1	1	1	1	1		1		1		1	1	9
Сам. Работа														0
ВСЕГО ЧАСОВ	624	52	52	58	52	52	50	52	50	52	50	52	52	624

Таблица № 11

**ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ГРУППА Т-4,5 ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА**

14 часов в неделю, всего 52 недели, 728 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
ОФП	131	12	12	12	12	12	9	12	10	10	10	10	10	131
СФП	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
Участие в спорт. Соревн.	102	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	102
Техническая подготовка	167	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	167
Тактическая подготовка	66	6	5	5	5	5	5	5	6	7	6	6	5	66
Теоретическая подготовка	52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	6	52
Психологическая подготовка	14	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	14
Интегральная подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Инструкторская практика	4					1		1		1		1		4
Судейская практика	4		1			1						1	1	4
Медицинские , медико-биологические мероприятия	9	1	1	1	1	1		1		1		1	1	9
Тестирования и контроль	2	1	1											2
Восстановительные мероприятия	11		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Сам. Работа														0
ВСЕГО ЧАСОВ	728	60	62	60	60	62	56	62	60	62	60	62	62	728

**ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ГРУППА ССМ ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА**
18 часов в неделю, всего 52 недели, 936 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
ОФП	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
СФП	122	10	10	11	10	10	10	11	10	10	10	10	10	122
Участие в спорт. Соревн.	131	10	11	11	11	11	10	12	11	11	11	11	11	131
Техническая подготовка	215	18	18	18	18	18	16	18	17	18	16	22	18	215
Тактическая подготовка	84	8	8	6	7	8	6	7	7	7	6	7	7	84
Теоретическая подготовка	68	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	4	6	68
Психологическая подготовка	16	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	16
Интегральная подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
Инструкторская практика	5								1	1	1	1	1	5
Судейская практика	5	1	1	1	1	1								5
Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Тестирования и контроль	2							1				1		2
Восстановительные мероприятия	14	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
Сам. Работа														0
ВСЕГО ЧАСОВ	936	78	80	78	78	80	72	80	78	78	76	80	78	936

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 13

Таблица № 13

Календарный план воспитательной работы

№ 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; - 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	В течение года

		судей; - ...	
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 соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
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
2.3.	...	...	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	В течение года

	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)	определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

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

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия, направленные на проведение разъяснительной работы среди обучающихся для профилактики применения допинговых средств, консультации спортивного врача. Мероприятия антидопинговой программы в ГБУ СШОР преследует следующие цели:

- Обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- Обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- Увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Основные понятия и термины

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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, размещена на информационном стенде ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга, а также в разделе «Антидопинг» на сайте ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга в сети интернет.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов в ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга реализуются образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий.

ПЛАН антидопинговых мероприятий ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга

Таблица № 14

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» (проверка лекарственных препаратов)		Тренер	1 раз в квартал
	Антидопинговая викторина	Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	Обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год

	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер	1-2 раз в год
	Семинар для тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Ответственный за антидопинговое обеспечение	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год
	Антидопинговая викторина	Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	Обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер	1-2 раз в год
	Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств	Ответственный за антидопинговое обеспечение	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Семинар	Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на терапевтическое исключение. Система АДАМС.	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раз в год

Примеры лекций:

1. Допинг – элементарное понятие. Влияние допинга на здоровье спортсмена.
2. Антидопинговые организации.
3. Порядок проведения обязательного допингового контроля.

Примеры практических занятий:

1. Семинар с 5-минутными докладами на тему «Влияние допинга на здоровье спортсменов».
2. Проведение дискуссии среди занимающихся на тему «Мое отношение к допингу».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-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 спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать спортсменам младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Спортсмены этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Все гандболисты должны освоить некоторые навыки учебной работы:

1. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
3. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Уметь провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

1. Уметь вести протокол игры.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Судейство учебных игр в поле самостоятельно.
4. Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
5. Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

Таблица № 15

Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Срок реализации
Учебно-тренировочный этап		
- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	- Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. - Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. - Обучение основным техническим элементам и приемам. - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. - Подбор упражнений для совершенствования техники. - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШОР, только после успешной сдачи вступительных испытаний в соответствии с ФССП и при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.

Зачисление в СШОР осуществляется при наличии медицинской справки по форме согласно приложению № 4 к Порядку проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних, утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10 августа 2017 г. № 514н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» или при наличии медицинского заключения о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) по форме, утвержденной приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, утвержденной приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, проводятся:

в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;

при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения лиц, занимающихся физической культурой и спортом, осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсменов, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп спортсменов (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4 этап: составление "физиологической" кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса.

При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Оказание медицинской помощи лицам, занимающимся спортом, осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами и антидопинговыми правилами и стандартами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее - антидопинговые правила).

В случае необходимости использования при оказании медицинской помощи лицам, занимающимся спортом, запрещенных в спорте субстанций и/или запрещенных методов, включенных в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, необходимо использовать

процедуру оформления разрешения на терапевтическое использование в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию Всемирного антидопингового кодекса

Планы применения восстановительных средств

Тренировочно-соревновательная деятельность предъявляет большие требования к организму юных спортсменов, в процессе которых могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Поэтому в современном спорте велико значение восстановительных средств и мероприятий. Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

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

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

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

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в гандболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

- Применять упражнения на расслабление и массаж.

- Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем спортсмена, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства

общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Таблица № 16

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические	
- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
- учебно- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня.	
Психологические	
- аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические	
- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.	В течение всего периода реализации программы

- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани	
--	--

III. Система контроля

3.1 Итоги освоения программы

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

- 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.

- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценивания результатов

- а) Регулярность и систематичность посещения тренировок.
- б) Уровень мотивации к занятиям
- в) Уровень освоения теоретических знаний
- г) Положительная динамика показателей ОФП и СФП
- д) Показатели освоенности техники изученных упражнений
- е) Уровень знаний об антидопинговых правилах
- ё) Уровень освоения тактических знаний
- ж) Уровень здоровья (отсутствие хронических заболеваний, оценка функционального состояния организма спортсмена)
- з) Результаты выступления на спортивных соревнованиях
- и) Перспективность включения спортсмена в состав сборной команды учреждения, Санкт-Петербурга, России

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

(далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контроль результативности учебно-тренировочного процесса лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «гандбол», на этапе НП, Т, ССМ осуществляется систематически.

Ежегодно, до проведения контрольно-переводных нормативов, СШОР рассматривает и утверждает на педагогическом совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания. Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода по всем результатам, установленным действующим ФССП.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контроль физической подготовленности осуществляется в форме тестирования. Тестирование проводится в начале учебно-тренировочного сезона в виде контрольных нормативов представленных в таблицах

Таблица №17

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Контрольные упражнения (тесты)	Пол	НП-1	НП-2	НП-3
Челночный бег 5х6м	<u>Юноши</u>	12,0	11,5	11,3
	<u>Девушки</u>	12,5	12	11,5
Прыжок в длину с места	<u>Юноши</u>	110	130	140
Прыжок в высоту	<u>Девушки</u>	30	31	32

Таблица №18

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Контрольные упражнения (тесты)	Пол	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
Челночный бег 5х6 м	<u>Юноши</u>	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1
	<u>Девушки</u>	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6
Прыжок в длину с места	<u>Юноши</u>	160	170	175	180	185
Прыжок в высоту	<u>Девушки</u>	35	35	36	36	37

Таблица №19

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Контрольные упражнения (тесты)	Пол	ССМ
Челночный бег 5х6м	<u>Юноши</u>	11,0
	<u>Девушки</u>	11,5
Прыжок в длину с места	<u>Юноши</u>	200
Прыжок в высоту	<u>Девушки</u>	38

Таблица №20

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

(в соответствии с Приложением № 6 к ФССП по виду спорта волейбол)

Контрольные упражнения (тесты)	Пол	НП-1	НП-2	НП-3
Бег 30 м (не более 6,9 с)	<u>Юноши</u>	6,9	6,7	6,3
Бег 30 м (не более 7,1 с)	<u>Девушки</u>	7,1	6,9	6,5
Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	<u>Юноши</u>	110	130	140
Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	<u>Девушки</u>	105	120	130
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 метров)	<u>Юноши</u>	8	8	9
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 метров)	<u>Девушки</u>	6	7	8
Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	<u>Юноши</u>	36	37	38
Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)	<u>Девушки</u>	30	31	32
Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)	<u>Юноши</u>	12	11,5	11,3
Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)	<u>Девушки</u>	12,5	12	11,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	<u>Юноши</u>	7	10	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	<u>Девушки</u>	4	6	8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	<u>Юноши</u>	+1	+2	+3
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	<u>Девушки</u>	+3	+4	+5

**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 «гандбол»**

(в соответствии с Приложением № 7 к ФССП по виду спорта гандбол)

Контрольные упражнения (тесты)	Пол	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	ССМ-1
Бег 60 м (не более 10,4 с)	<u>Юноши</u>	10,4	9,9	9,4	8,9	8,5	8,2
Бег 60 м (не более 10,9 с)	<u>Девушки</u>	10,9	10,8	10,6	10,4	10	9,6
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	<u>Юноши</u>	10	11	12	13	14	16
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	<u>Девушки</u>	8	9	10	10	11	12
Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	<u>Юноши</u>	160	170	175	180	185	200
Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	<u>Девушки</u>	145	150	155	160	170	180
Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	<u>Юноши</u>	40	41	42	43	44	45
Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	<u>Девушки</u>	35	35	36	36	37	38
Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	<u>Юноши</u>	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11
Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)	<u>Девушки</u>	12	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	<u>Юноши</u>	18	20	22	24	26	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	<u>Девушки</u>	9	10	11	12	13	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	<u>Юноши</u>	+5	+6	+6	+7	+7	+11
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	<u>Девушки</u>	+6	+7	+8	+9	+10	+15
Подтягивание из виса на высокой перекладине							

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Таблица № 22

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке
(девушки и юноши) спортивная подготовка**

Контрольные упражнения (тесты)	Пол	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5 (Связую щие)	Т-5 (Напада ющие)	ССМ- 1,2 (Связую щие)	ССМ-1,2 (Напада ющие)
1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	<u>Юноши</u>	6	6	6					
	<u>Девушки</u>	6	6	6					
2. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	<u>Юноши</u>	3	4	5	5	8	5	8	5
	<u>Девушки</u>	3	4	5	5	8	5	8	5
3. Подача на точность: -верхняя прямая в правую половину площадки -верхняя прямая в 4,5	<u>Юноши</u>	4	6		6	6	6	7	7
	<u>Девушки</u>	4	6		6	6	6	7	7
4. Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	<u>Юноши</u>	4	5	6	6	3	6	4	7
	<u>Девушки</u>	4	5	6	6	3	6	4	7
5. Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с 16-17 лет с передачи за голову)	<u>Юноши</u>	2	3	3	3	2	3	3	4
	<u>Девушки</u>	2	3	3	3	2	3	3	4
6. Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	<u>Юноши</u>	3	3	4	6		7		7
	<u>Девушки</u>	3	3	4	6		7		7
7. Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	<u>Юноши</u>	4							
	<u>Девушки</u>	4							
8. Блокирование одиночного нападающего из зоны 4(2) по диагонали	<u>Юноши</u>		2	3	4	4	5	4	5
	<u>Девушки</u>		2	3	4	4	5	4	5

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

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

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе 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.

В конечном счете, 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 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.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без деления по годам обучения, ориентиром для тренеров в этом служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения. Учитывая особенности организации работы, материал для первого и второго годов обучения в этапах начальной подготовки и тренировочном этапе дан общий. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных волейболистов и года подготовки в спортивной школе. На этой же основе строится содержание занятий в спортивно-оздоровительном этапе.

Физическая подготовка (для всех этапов)

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными

волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную.

Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП). В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки; на гимнастических снарядах: гимнастическая стенка и скамейка, перекладина; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекувырки в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-6-м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250—700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13—16 лет), 4 кг (мальчики 13—15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с

прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП).

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 (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но подают несколько сигналов - на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке— одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга — вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и в зависимости от характера упражнения - приседание до 80, выпрыгивание до 40, выпрыгивание из приседа до 30, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

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

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении *приема и передач мяча*. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с

различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание луче-запястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа — передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

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

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении 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 вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя

на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5—2 м) или на полу (расстояние 5—10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

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

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1—1.5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

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

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических

действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Этап начальной подготовки. Первый, второй и третий годы подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, 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 стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м; через сетку - расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после

4. перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

5. 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).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками 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.

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

Тактика защиты

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон

4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка

1. 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 условиях различных взаимодействий: индивидуальных, групповых и командных взаимодействий.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; и тактических взаимодействий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»; игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания на игру по совершенствованию технико-тактической подготовке волейболистов.

Этап тренировочный (спортивной специализации) Т(СС)1 год подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4м), 5-2, 6-4 (расстояние 6м); 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: нижние – соревнования на точность попадания в зоны; верхние прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования – на количество, на точность; верхняя боковая подача.
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 правой).

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: нижней подачи сверху двумя руками, верхней прямой подачи (расстояние 6-8м); 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
 3. выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.
- Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача 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 приемов (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 приемов; 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.

Интегральная подготовка

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.

Контрольные и календарные игры с применением освоенных технико-тактических действий.

Этап тренировочный (спортивной специализации) – 2 и 3 год подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения

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

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

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

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

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

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 зоны 2 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; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

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

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (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.

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4.2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

2. Групповые взаимодействия: 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 I с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. Командные взаимодействия: 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 взаимодействия: 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 взаимодействия: 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 групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

Интегральная подготовка

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 - преимущество в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

Этап тренировочный (спортивной специализации)- 4 год подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения

1. 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; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты

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

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

Тактика нападения

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

нападения); чередование способов нападающего удара.

2. Групповые взаимодействия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при с крестном 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 I.

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

Командные взаимодействия: 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 I, 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 взаимодействия: 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 взаимодействия: 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 I 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

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программу).
4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 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.

Этап тренировочный (спортивной специализации) - 5 год подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.
Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.
Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.
Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом

с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты

Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым). Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

2. Групповые взаимодействия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игроков зон 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при

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

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

Тактика защиты

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

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

3. Командные взаимодействия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1.6,5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

Интегральная подготовка

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

повышенной интенсивности.

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

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

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Техническая подготовка

Техника нападения

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

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

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

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

нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты

Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым). Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

2. Групповые взаимодействия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и

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

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

Тактика защиты

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

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

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

Интегральная подготовка

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

2. Упражнения для совершенствования переключения с одной фазы игры на другую в условиях повышенной интенсивности.

3. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются

также с учетом игровых функций занимающихся.
2. Учебные игры с более сильным соперником.

Первый этап - этап начальной подготовки, дифференциации спортсменов по игровым функциям, универсальной подготовки с элементами специализации. Возраст 8-11 лет.

Задачи этапа:

1. Повышение уровня общей физической подготовленности, функциональных возможностей.
2. Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для освоения навыков игры.
3. Овладение основами техники и тактики, навыками игры.

Содержание подготовки:

1. Подготовка и сдача нормативных требований (соответственно возрасту).
2. Упражнения для развития основных двигательных качеств совершенствования навыков естественных движений, расширении двигательного опыта.
3. Занятия другими видами спорта (гандбол, легкая атлетика, акробатика и т.п.).
4. Упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых при овладении технических приемов и тактических действий: упражнения с отягощениями, на специальных тренажерах.
5. Подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, способствующие овладению основным технико-тактическим арсеналом волейбола, в том числе с применением.
6. Интегральная подготовка, цель которой - научить спортсменов в соревновательной деятельности реализовать игровые навыки. Сюда входят игровые упражнения, учебные игры с заданиями, контрольные и соревновательные игры с установкой на игру и последующим ее разбором. Теоретические занятия, предусмотренные программой.
7. Оценка уровня подготовленности волейболистов (физического развития, физической, технической, теоретической подготовленности).

Второй этап - этап специальной подготовки, дифференциации спортсменов по игровым функциям, универсальной подготовки с элементами специализации. Возраст 12-15 лет.

Задачи этапа:

3. Повышение уровня общей физической подготовленности, функциональных возможностей.
4. Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков игры.
4. Прочное овладение основами техники и тактики, навыками игры.
5. Определение игровой функции каждого спортсмена и с учетом этого

индивидуализация подготовки.

Содержание подготовки:

6. Подготовка и сдача нормативных требований (соответственно возрасту).
7. Упражнения для развития основных двигательных качеств совершенствования навыков естественных движений, расширении двигательного опыта.
8. Занятия другими видами спорта (гандбол, легкая атлетика, акробатика и т.п.).
9. Упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых при овладении и совершенствовании технических приемов и тактических действий: упражнения с отягощениями, на специальных тренажерах.
10. Подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, способствующие овладению основным технико-тактическим арсеналом волейбола, в том числе с применением, технических средств.
8. Интегральная подготовка, цель которой - научить спортсменов в соревновательной деятельности реализовать игровые навыки и повышать их надежность. Сюда входят упражнения, в которых в единстве решаются вопросы физической и технической, технической и тактической подготовки, игровые упражнения, учебные игры с заданиями, контрольные и соревновательные игры с установкой на игру и последующим ее разбором Теоретические занятия, предусмотренные программой.
9. Определение игровой функции каждого спортсмена (связующего, нападающего), индивидуализирование занятий с учетом этих функций, специальные задания в учебных и контрольных играх, установки и разбор соревнований.
10. Оценка уровня подготовленности волейболистов (физического развития, физической, технической, тактической, интегральной, теоретической подготовленности).

Третий этап - этап физического совершенствования, специализации на основе универсальной подготовки. Возраст 16-18 лет

Задачи этапа:

1. Повышение функциональных возможностей, общей и специальной физической подготовленности до уровня требований, предъявляемых к игрокам в командах высших разрядов.
2. Достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации тренировки.
3. Достижение высокого мастерства в выполнении игровой функции в команде на базе высокой универсальной подготовленности.
4. Достижение стабильности игры (надежности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке).

Содержание подготовки:

1. Подготовка и сдача нормативных требований (соответственно возрасту).
2. Упражнения для развития основных двигательных качеств до уровня,

обеспечивающего успешное решение задач специальной подготовки.

3. Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата и мышц, несущих основную нагрузку игре.
4. Упражнения для развития специальных качеств и способностей до уровня, создающего предпосылки для совершенствования технико-тактического мастерства.
5. Индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом игровых функций спортсменов.
6. Интегральная подготовка в условиях более сложных по сравнению с соревновательной деятельностью.
7. Соревновательная подготовка (контрольные игры и участие в соревнованиях).
8. Теоретические занятия по специальной программе.
9. Оценка уровня мастерства волейболистов (физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности).

По содержанию подготовка на этом этапе схожа с подготовкой спортсменов в командах высших разрядов.

4.2 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности

				спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	***	***	***	***
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-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	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	***	***	***	***
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок

				различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	***	***		***
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие

			воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...	...

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» основаны на особенностях вида спорта «гандбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гандбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гандбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гандбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол».

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта гандбол осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Требования к участию спортсменов, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях:

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, направляется СШОР на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки, календарным планом спортивных мероприятий, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях. Спортсмены, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

- Соответствия возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гандбол;
- Соответствия уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам вида спорта гандбол;
- Выполнения плана спортивной подготовки;
- Прохождения предварительного соревновательного отбора;

- Наличия соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- Соблюдения общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

- Выполнения Правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом СШОР;

- Выполнения требований инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденных локальными актами СШОР.

- Сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения, проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по охране труда, жизни, здоровья, утвержденными локальными актами учреждения, рациональным расходованием выделенных средств.

- Персональный состав участников спортивных соревнований определяется решением тренерского совета по представлению тренеров-преподавателей, ответственных за работу отделения;

- Лица, ответственные за организацию направления на спортивные соревнования представляют для утверждения проект приказа о направлении на спортивные соревнования, смету расходов, обеспечивают страхование жизни и здоровья участников.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих в учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах):

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства учреждением могут организовываться, и проводится учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы), являющиеся составной частью процесса спортивной подготовки. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки и содержащимся в программе календарным планом учебно-тренировочных мероприятий. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом перечня учебно-тренировочных сборов, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта гандбол.

Лица, принимающие участие в учебно-тренировочных мероприятиях обязаны:

- выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом учреждения;

- выполнять требования Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- выполнять требования инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.

- персональный состав участников учебно-тренировочного мероприятия определяется решением тренерского совета по представлению тренеров, ответственных за работу отделения;

- лица, ответственные за организацию учебно-тренировочных мероприятий представляют для утверждения проект приказа о направлении на тренировочное мероприятие, смету расходов на проведение учебно-тренировочного мероприятия, обеспечивают страхование жизни и здоровья участников;

- сотрудники, назначенные ответственными за организацию и проведение конкретного учебно-тренировочного мероприятия обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения, выполнение в полном объеме плана тренировочной работы, мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по охране труда, жизни, здоровья, утвержденными локальными актами учреждения, рациональным расходованием выделенных средств.

Требования к участию спортсменов, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих в учебно-тренировочном процессе.

Учебно-тренировочный процесс спортсменов, проходящих спортивную подготовку, проводится в соответствии с утвержденными годовыми планами спортивной подготовки, индивидуальными планами спортивной подготовки (этап ССМ). Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием учебно-тренировочных занятий. Спортсмены обязаны соблюдать следующие требования при проведении учебно-тренировочных занятий:

- выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом учреждения;

- выполнять требования Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- выполнять требования инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.

Основные рекомендации и требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий по гандболу:

- вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой, а в случае проведения соревнований – на организаторов мероприятия;

- допуск к занятиям в зале осуществляется только через вахту по установленному порядку.

Тренер-преподаватель обязан:

- производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;

- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;

- подавать докладную записку администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке: тренер-преподаватель является в зал к началу прохождения спортсменов через вахту. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся; присутствие занимающихся в зале без тренера-преподавателя не разрешается. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в зале.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

Таблица № 24

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

(в соответствии с Приложением № 10 к ФССП по виду спорта волейбол)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
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
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
19.	Барьер легкоатлетический	штук	10
20.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
21.	Корзина для мячей	штук	2
22.	Корзина для мячей (металлическая)	штук	2
23.	Мяч для пляжного волейбола	штук	12
24.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	12
25.	Мяч теннисный	штук	12
26.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
27.	Протектор для волейбольных стоек	комплект	2
28.	Разметка с укрепителями	комплект	2
29.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4

30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Солнцезащитный зонт	штук	2
32.	Стойки	комплект	2
33.	Стол	штук	2
34.	Стулья	штук	4
35.	Сумка для мячей (баул)	штук	2
36.	Утяжелитель для ног	комплект	12
37.	Утяжелитель для рук	комплект	12
38.	Фишки для разметки поля	комплект	2
39.	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

(в соответствии с Приложением № 11 к ФССП по виду спорта волейбол)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «волейбол»											
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»											
13.	Бейсболка тренировочная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
14.	Жилетка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
15.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
16.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
18.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
19.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
20.	Носки пляжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
22.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	–	–	1	1	1
23.	Рюкзак тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Термобелье (водолазка и трико)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
25.	Топ с тайтсами/плавками (для девушек)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
26.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
27.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
28.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
29.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
30.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
31.	Шлепанцы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
32.	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
33.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

Кадровые условия реализации Программы

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гандбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга заключается:

- прохождение курсов повышения квалификации (раз в 4 года);
- участие в профессиональных смотрах, конкурсах;
- Представление собственного педагогического опыта в форме открытого занятия, мастер класса;
- Методическая поддержка инициатив и достижения педагогов;

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Боротко, Н. М. Педагог в пространствах современного воспитания : Монография / Н. М. Боротко. - Волгоград : «Перемена», 2001. - 214 с
2. Гогунев Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: АКАДЕМИА, 2000.

3. Горшков Н.И. Активизация лидерского потенциала будущих учителей физической культуры в процессе профессиональной подготовки / Горшков Н.И., Кривошеева О.Р./ Наука и спорт: современные тенденции - 2018 -№1 -с.75-83
4. Грецов А.Г. Социальный интеллект молодых спортсменов / Грецов А.Г., Зайко Д.С., Дмитриев И.В., Чежина Я.В. / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта - 2017 -№9 -с. 273-279
5. Дарендорф Р. Элементы теории социального конфликта. М., 2010. - 210с.
6. Джамагаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. М.: ФиС. 1983.
7. Жабчик А.Б. Личностно-ориентированный тренинг как фактор психофизиологической подготовки юных спортсменов / Жабчик А.Б., Найн А.Я., Найн А.А.
8. Современная высшая школа: инновационный аспект - 2019 -№1 -с.96-100
9. Ильин, Е. П. Психология спорта: учебное пособие / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2009.
10. Лукашук В.И. Изучение индустрии спорта: системный подход // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки - 2019 -№5 -с.31-34
11. Мальчиков А.В. Социально-психологические основы управления спортивной командой. Смоленск, 1987.
12. Марищук В.Л., Блудов Ю.М. Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1982.
13. Мудрик, А. В. Общение как фактор воспитания школьников / А. В. Мудрик. – М. : Академия, 2000. - 414 с.
14. Мухамедьярова Н.А. Особенности исследования коммуникативной компетентности педагогов, работающих с талантливыми детьми // Ярославский педагогический вестник - 2017 - №5 -с.28-35
15. Новиков М. А. В сб.: Психологическая подготовка спортсменов разных видов спорта к соревнованиям. М.: ФиС, 1968.
16. Новичихина Е. В. Значение и влияние невербального поведения в спорте /Новичихина Е. В., Мильхин В. А., Холодков И. С./ Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2017. - №3(6). - С. 13-21
17. Оганесян, Н. Т. Методы активного социально-психологического обучения: тренинги, дискуссии, игры. - М. : Издательство "Ось-89", 2002. - 176 с.
18. Параносич В., Лазаревич Л. Психодинамика спортивной группы. М.: ФиС, 1977.
19. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС, 1984.
20. Рыжонкин А. В. О соотношении положения спортсмена в команде и характера проявления некоторых личностных особенностей: Тезисы докладов VII Всесоюзной конференции «Психология физического воспитания и спорта». М., 1973. Ч. 2. С. 153.
21. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии : учебное пособие / Г. К. Селевко. - М. : Народное образование, 1998. - 256 с.
22. Серова Л.К. Применение технологии формирования коммуникативной коммуникации у тренеров и спортсменов при взаимодействии со СМИ / Серова Л.К., Штуккерт А.Л./ Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта - 2018 -№10 -с. 291-296
23. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия. СПб.: Питер, 2002.
24. Станкин М. И. Учитель физической культуры: личность, общение. М., 1993.
25. Столяренко, Л. Д. Психология делового общения и управления / Л. Д. Столяренко . - Ростов н/Д. : Феникс, 2001. - 495 с.
26. Тазиева З.Н. Формы социального взаимодействия в процессе физической подготовки Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств - 2019 -№1 -с.163-168
27. Талызина, Н. Ф. Педагогическая психология / Н. Ф. Талызина. - М. : Академия, 2003. - 288 с.

28. Теория и практика физической культуры. 1974. № 9
29. Тищенко, В. А. Классификация коммуникативных умений студентов / В. А. Тищенко
Знание. Понимание. Умение. - 2000. - №5. - С. 26-31.
30. Хайрутдинов А.М. Педагогическая компетентность тренера на этапе спортивного совершенствования спортсменов // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств - 2017 -№2 -с.145-148
31. Чернышенко Ю.К. Основные факторы формирования и развития компонентов личностной спортивной культуры школьников 9-10 лет / Чернышенко Ю.К. Ахметов С.М., Баландин В.А. Пашков Г.Н./ Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта - 2018 -№12 -с. 279-285
32. Игнатьев В.Я., Портнов Ю.М. Учебник тренера по гандболу-М: ФОН, 1996
33. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки-М: Физкультура и спорт 1988-330 с.
34. Петровский В.В. Организация спортивной подготовки-К: Здоровья, 1980-225 с.
35. Игнатьев В.Я., Петрачева И.В. «Многолетняя подготовка гандболистов в спортивных школах» Методическое пособие-М . Советский спорт, 2004-216 с.

6.2. Перечень интернет ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://kfis.spb.ru/> - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
3. <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство
4. <https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство
5. <http://www.roc.ru/> - Олимпийский комитет России
6. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский комитет
7. <http://vsetesti.ru/90/> - Все профессиональные и психологические тесты «ВСЕТЕСТЫ.RU»
8. <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-igr-i-raschet-pokazateley-effektivnosti-dannykh/viewer>
Теория игр и расчет показателей эффективности данных [электронный ресурс] / Бельчева А.В., Манаков В.П., Манакова Н.О. М.: 2011.
9. <http://lesgaft-univer.ru/rulib/biblioteka> - Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта
- 12.<http://magma-team.ru/biblioteka/znachenie-tehnicheskoi-podgotovki-sportivnoi-deiatelnosti-oleibolistov-chast-2> Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [электронный ресурс] / Барчуков И. С., Нестеров А.А., Маликова Н.Н. М.: 200