

Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»  
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

ПРИКАЗ

«29» августа 2024 г.

№ 651-од

**Об утверждении и реализации  
дополнительных образовательных  
программ спортивной подготовки  
по видам спорта АУ «Югорский колледж-  
интернат олимпийского резерва»**

В соответствии Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и порядком разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), в соответствии приказа АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10 февраля 2023 года №124-од «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по видам спорта, **приказываю:**

1. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» № 449-од от 26.05.2023г. «Об утверждении и реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» признать утратившим силу.

2. Утвердить дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, реализуемые в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», по следующим видам спорта: баскетбол, биатлон, бокс, водное поло, волейбол, дзюдо, лыжные гонки, плавание, самбо, сноуборд, спортивная борьба (вольная борьба), теннис, триатлон, тхэквондо, тяжелая атлетика, футбол (мини-футбол (футзал).

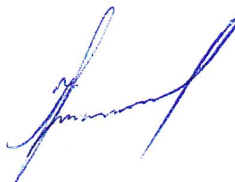
3. Приступить к реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта с 01 сентября 2024 года.

4. Тренерам-преподавателям АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществлять учебно-тренировочный процесс в соответствии с содержанием дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных настоящим приказом.

5. Инструкторам-методистам осуществлять контроль учебно-тренировочного процесса согласно, дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по курируемым видам спорта; совместно с тренерами-преподавателями подготовить расписание, журналы учета работы учебно-тренировочной группы, индивидуальные планы спортивной подготовки, календарные планы спортивных и учебно-тренировочных мероприятий.

6. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя начальника управления - начальника отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта Р.В. Фатееву.

Врио директора



К.А. Васильев

Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»  
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждено  
приказом  
АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.11.2023 № 825 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	3 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года и более
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более

## Разработчики

Инструктор-методист отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Новикова Ярославна Владимировна

Начальник отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Фатеева Римма Валентиновна

Тренер-преподаватель АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Чирков Андрей Алексеевич

## Рецензент

ФИО

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. Общие положения	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	6
2.2. Годовой учебно-тренировочный план	9
2.3. Календарный план воспитательной работы	13
2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.5. Планы инструкторской и судейской практики	17
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
III. Система контроля	22
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	26
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	82
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	83
6.1. Материально-технические условия	83
6.2. Кадровые условия	84
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	86
ПРИЛОЖЕНИЯ	88

## Пояснительная записка

Современное состояние развития волейбола в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре позитивно характеризуется, во-первых, достаточно высоким комплексным развитием массового волейбола, во-вторых, наличием центров по подготовке высококлассных команд и спортсменов-волейболистов.

Центрами по развитию массового волейбола являются города: Когалым, Нефтеюганск, Нижневартовск, Нягань, Покачи, Радужный, Сургут, Ханты-Мансийск, Югорск, Урай и районы: Березовский, Белоярский, Нижневартовский, Советский, Сургутский, Ханты-Мансийский.

### Характеристика вида спорта «волейбол», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности

Волейбол входит во Всероссийский реестр видов спорта, содержит следующие спортивные дисциплины: волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу.

При составлении перечня спортивных дисциплин волейбола в номере-коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию обучающихся:

Волейбол	012	000	2	6	1	1	Я	волейбол	012	001	2	6	1	1	Я
								пляжный волейбол	012	002	2	6	1	1	Я
								волейбол на снегу	012	003	4	8	1	1	Л

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

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет право на три касания мяча для возвращения его на противоположную сторону. Касание мяча при блокировании – не учитывается. Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш – очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

### Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «волейбол»

#### *Размер площадки:*

В классическом варианте размер площадки составляет 18 на 9 метров, игроки не имеют права заступать за линии в ходе игры. Свободная зона 3-5 метров по боковым участкам поля, и 5-8 метров от лицевых линий.

В волейболе на снегу площадка 16 на 8 метров, линии красят в контрастный цвет. Свободная зона минимум 2 м от лицевых и боковых линий.

В пляжном волейболе площадка 16 на 8 метров и линий нет, а в волейболе на снегу Игроки могут атаковать с любого места. Связано это с тем, что выполнять длинные приемы и атаки на песке очень тяжело. Свободная зона минимум 3 м, для

международных соревнований, проводимых FIVB минимум 5 м

*Количество человек в команде:*

В классике, в команде 6 человек и у каждого есть своя основная позиция и роль.

В пляжном волейболе команда состоит из 2х человек, чаще нет конкретных позиций, игроки отвечают только за левую и правую стороны площадки

В волейболе на снегу команда состоит из 2х человек.

*Инвентарь:*

Мячи в зальном волейболе тяжелые. За счёт этого скорость полёта мяча намного больше, а удары мощнее.

На снегу и в пляжном наоборот, мячи мягкие и лёгкие. За счёт этого мяч больше находится в воздухе.

*Матч:*

В классическом волейболе 5 сетов, команда, которая набирает первой 25 очков выигрывает сет.

В пляжном волейболе играют 3 сета, до 21 очка.

В волейбол на снегу играют 3 сета, до 15 очков.

При этом, во всех случаях разрыв должен быть минимум в 2 очка.

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке волейбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 г. № 987 (далее – ФССП).

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 учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства.

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

### **2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

**Таблица № 1**

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 и более	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	3 и более	15	6



## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	18	936
Этап совершенствования спортивного мастерства	24	1248
Этап высшего спортивного мастерства	32	1664

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

- Учебно-тренировочные занятия: Групповые, Индивидуальные, Командные, Смешанные и иные.
- Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)

Таблица №3

## Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
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

<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
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		

- спортивные соревнования: Контрольные, Отборочные, Основные.

**Таблица № 4**

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	3	3
Отборочные	1	1	1
Основные	3	3	3

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;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ 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 командирующей

организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах		
		18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
	<i>Общее количество часов в год</i>	936	1248	1664
1	Общая физическая подготовка (%)	15-20	8-10	7-9
2	Специальная физическая подготовка (%)	14-16	21-23	19-21
3	Спортивные соревнования (%)	5-15	5-15	5-17
4	Техническая подготовка (%)	23-28	23-28	20-28
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	18-30	20-32	20-34
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-4	1-4	1-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	4-6	5-10
8	Интегральная тренировка (%)	10-15	10-15	10-17

Таблица № 6

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (углубленной специализации) <i>свыше 3-х лет</i>
1	Общая физическая подготовка	150
2	Специальная физическая подготовка	141
3	Спортивные соревнования	57
4	Техническая подготовка	218
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	202
	тактическая подготовка	102
	теоретическая подготовка	10
	психологическая подготовка	90
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	18
	Инструкторская практика	9
	Судейская практика	9
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	37
	Медицинские, медико-биологические	5
	Восстановительные мероприятия	27
	Тестирование и контроль	5
8	Интегральная тренировка	113
	<b>ИТОГО</b>	936

Таблица № 7

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка	100
2	Специальная физическая подготовка	263
3	Спортивные соревнования	88
4	Техническая подготовка	299
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	262
	тактическая подготовка	122
	теоретическая подготовка	20
	психологическая подготовка	120
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	23
	Инструкторская практика	11
	Судейская практика	12
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	50
	Медицинские, медико-биологические	10
	Восстановительные мероприятия	35
	Тестирование и контроль	5
8	Интегральная тренировка	163
	<b>ИТОГО</b>	<b>1248</b>

Таблица № 8

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства  
(в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка	132
2	Специальная физическая подготовка	343
3	Спортивные соревнования	120
4	Техническая подготовка	353
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	358
	тактическая подготовка	184
	теоретическая подготовка	10
	психологическая подготовка	164
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	31
	Инструкторская практика	16
	Судейская практика	15
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	93
	Медицинские, медико-биологические	15
	Восстановительные мероприятия	73
	Тестирование и контроль	5
8	Интегральная тренировка	234
	<b>ИТОГО</b>	<b>1664</b>

### 2.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований, в том числе ВФСК «ГТО», в качестве помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> <p>Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов.</p>	В течение года
2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- Формирование навыков наставничества;</li> <li>- Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- Формирование склонностей к педагогической работе;</li> </ul> <p>Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий.</p>	В течение года

3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности; - Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Ханты-Мансийска и округа.	В течение года
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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, например, беседы, открытые уроки, мастер-классы, викторины о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.; - информированность о месте занятий – изучение инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и	Проведение: - бесед, встреч, диспутов, круглых столов, других мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского	В течение года



	развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)	В течение года
Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.			
- Участие в мероприятии спортивная премия «Спортсмен года АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», «Спортивная Элита»		Апрель	
<b>Развитие творческого мышления</b>			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятий, семинаров, мастер-классов, дискуссий, направленных на: - Развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов; - Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - Правомерное поведение зрителей; - Расширение общего кругозора юных	В течение года

	спортсменов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	
--	---	--

## 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Таблица № 10

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Процедура допинг контроля»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

		nal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

## 2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Таблица № 11

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года

		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для	В течение

		подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	года
	Этап высшего спортивного мастерства		
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера-преподавателя	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

## 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

Таблица № 12

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
4.	Медицинское обеспечение учебно-тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской

		деятельности.
5.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
6.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
7.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
8.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
9.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### III. Система контроля

3.1. С целью освоения Программы необходимо выполнить следующие задачи:

повышать и совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучить, знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Оценка результатов освоения Программы оформляется протоколом аттестации и утверждается приказом директора АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

Таблица № 13

ПРОТОКОЛ промежуточной аттестации по виду спорта _____ за учебный год 20__-20__						
ФИО	Контрольные упражнения		результаты участия в спортивных соревнованиях	Квалификац ия	Медицински й контроль	Заключение аттестационно й комиссии
	ОФП+ СФП	теория				
						Аттестован Условно аттестован Не аттестован

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

3.4. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить



следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.4.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, начиная с третьего года;

**Таблица № 14**

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы (УТ)
			мальчики
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более 11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 10
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 40

показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки: «второй юношеский спортивный разряд»; «первый юношеский спортивный разряд»; «третий спортивный разряд»; «второй спортивный разряд»

и для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства: «первый спортивный разряд».

3.4.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

Таблица № 15

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы (ССМ)
			мальчики/ юноши
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 45
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более 11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 16
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 45

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд», не реже одного раза в два года;

показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства: «кандидат в мастера спорта».

### 3.4.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

Таблица № 16

## Нормативы

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы (ВСМ)
			юноши/ юниоры/ мужчины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 46
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более 10,8
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 18
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 50

показывать результаты, соответствующие требованиям ФССП;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России».

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (виды подготовки соответствуют федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта)

Таблица № 17

##### Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)

1.	Виды подготовки	Программный материал
	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
	Общая физическая подготовка	<p><u>1. Комплекс общеразвивающих упражнений:</u></p> <p><i>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметом, без предмета, с партнером:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; с опорой на пальцы).</li><li>- передвижение на руках «отпрыгиванием», ноги поддерживает партнер.</li><li>- броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу и т.д.</li><li>- жим штанги (варианты: с одновременным поворотом туловища; из-за головы; обратным или разноименным хватом; узким хватом).</li><li>- вырывание штанги.</li><li>- стоя на резиновом амортизаторе, сгибание рук в локтях до груди; (варианты: поднимание рук вперед-вверх, в стороны — вверх, круговые вращения руками).</li><li>- ударное движение руки при нападающем ударе на блочном устройстве или с резиновым амортизатором.</li></ul> <p><i>Упражнения для мышц туловища и шеи с предметом, без предмета, с партнером</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- лежа на спине руки за головой — поднять (резко) туловище, с наклоном вперед до касания локтями пола;</li><li>- лежа на спине руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе, прямые — поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево;</li><li>- партнер держит разведенные ноги за бедра, второй прогибается назад (руки за головой) и наклоняется вперед (вариант: с поворотом туловища в стороны);</li><li>- поворот туловища со штангой на плечах с наклоном в сторону, вперед (вариант: сидя);</li></ul>

- штанга на полу сбоку — поднять штангу на грудь и опустить с другой стороны;

- лежа на бедрах на скамейке, ступнями зацепиться за рейку, руки за головой — рывком прогнуться назад с поворотом туловища;

- «Футбольный» удар головой по мячу в прыжке;

*Упражнения для мышц ног и таза с предметом, без предмета, с партнером*

- бег по лестнице (крутым склонам) вверх и вниз;

- приседания на одной ноге;

- перетягивание и отталкивание партнера;

- «Петушиный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами);

- ходьба глубокими выпадами со штангой на плечах;

- пружинистая ходьба на носках со штангой на плечах;

- приседания со штангой на плечах (полуприсед; медленный присед);

- выпрыгивание со штангой на плечах;

- в выпаде в сторону — перенос тяжести тела со штангой на плечах с одной ноги на другую;

- перенос партнера на плечах (спине).

### 2. Комплекс легкоатлетических упражнений:

- Бег: ускорения (50-60 м), ускорения (30-40 м), бег с препятствиями (100-200 м), эстафеты (до 100 м), кросс (1000 – 3000 м), бег в гору, бег с препятствиями, бег по крутым склонам, бег по песку без обуви, беш по лестнице вверх ступая на каждую ступеньку;

- прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега, многоскоки;

- Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит, на дальность отскока; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений, толкание ядра, метание копья в цель и на дальность с места и с разбега;

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

### 3. Спортивные и подвижные игры:

- Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам

- Индивидуальные тактические действия в защите и нападении;

- Взаимодействия игроков в защите и нападении;

- Двухсторонние игры: Баскетбол, Гандбол и др;

- Салки;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Охотники и утки;</li> <li>- Перетягивание через черту;</li> <li>- Борьба за мяч;</li> <li>- Настольный теннис;</li> <li>- Катающаяся мишень.</li> </ul> <p><u>4. Комплекс на развитие силовых качеств:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазанье</li> <li>- перелезание</li> <li>- висы</li> <li>- упоры</li> <li>- преодоление полосы препятствий</li> <li>- Лазание по канату</li> <li>- Подтягивание из вися</li> <li>- Подъем из вися в упор переворотом</li> <li>- Подъем силой на перекладине</li> </ul> <p><u>5. Комплекс гимнастических упражнений:</u></p> <p>- упражнения с предметом и без предмета (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы): группировки, перекуты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p> <p><u>6. Плавание</u></p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>		<p><u>1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</u></p> <p><u>Упражнения на преодоление собственного веса:</u></p> <p><i>для мышц верхнего плечевого пояса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимание из различных положений</li> <li>- продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м</li> </ul> <p><i>для мышц туловища:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в вися на гимнастической стенке</li> <li>- упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах (в т.ч. в парах)</li> </ul> <p><i>для мышц нижних конечностей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания на одной и двух ногах</li> <li>- упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.</li> </ul> <p><u>Упражнения с противодействием партнера:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны</li> <li>- разгибания и сгибания</li> <li>- приседания (на двух и одной ноге)</li> <li>- выпады</li> <li>- ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.</li> </ul>

## 2. Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения (5, 10, 15 м) из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;

- перемещения приставным и скрестным шагами (5, 10, 15 м) из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;

- прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);

- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;

- имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;

- быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема;

- «Челночный» бег на 6-9 м (общий пробег за одну попытку 30-60 м), лицом – вперед, обратно – спиной, так же приставным и скрестным шагами;

- бег (приставные, скрестные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу (-ам) – выполнение задания (-ий).

## 3. Упражнения для развития прыгучести:

- упражнения с отягощением:

- приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах с мешком с песком до 30 кг, штангой (масса устанавливается в процентах от массы обучающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 60 %; выпрыгивание – 20-40 %; выпрыгивание из приседа – 20-30 %), поясом, манжетами, жилетом;

- многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления на двух ногах и одной;

- многократные броски набивного мяча (1-2 кг) вверх о стенку (находясь на расстоянии 1-1,5 м от стены) и ловля в прыжке на двух ногах и одной;

- многократные броски набивного мяча (1-2 кг) вверх без касания стены и ловля в прыжке на двух ногах и одной;

- стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться) – с отягощением (пояс

весом до 6 кг) и без него;

- приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх с отягощением (до 5 кг) и без него;

- приседание и прыжок вверх со взмахом рук вверх с отягощением (до 5 кг) и без него;

- прыжки:

- прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

- прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед с отягощением.

- напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

- прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног;

- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага.

- прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

- прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки;

- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

#### 4. Упражнения для развития ловкости и координации движений:

- одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;

- то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;

- одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90°, 180°;

- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;

- прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;

- передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях



(сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

#### 5. Упражнения для развития силы

- для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;

- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;

- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);

- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;

- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1кг.);

- для мышц плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;

- поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;

- в упоре лежа партнер держит ноги обучающегося за голеностопные суставы. Обучающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;

- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;

- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

- для мышц ног:

- приседания на одной и обеих ногах;

- приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади);

- выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа);

- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;

- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;

- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;

- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;
- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- прыжки на матах, песке, снегу, в воде;
- запрыгивание на предметы различной высоты;
- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;
- прыжки с отягощением веса 1-3 кг;
- серии прыжков с преодолением препятствий.

**6. Упражнения для развития выносливости:**

- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см;
- серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй – прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);
- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар – один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;
- выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;
- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;
- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

**7. Упражнения для развития гибкости:**

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.
- пружинистые выпады вперед и в стороны;
- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

	<p><u>8. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.</u></p> <p><u>9. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</u></p> <p><u>10. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</u></p>
Техническая подготовка	<p><u>1. Техника нападения</u></p> <p><u>Действия без мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перемещения и стойки на разной скорости (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами).</li> </ul> <p><u>Действия с мячом:</u></p> <p><u>Передача мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещений;</li> <li>- передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;</li> <li>- передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены на месте и после перемещения;</li> <li>- передача сидя у стены;</li> <li>- передача мяча в стену с перемещением;</li> <li>- передача на точность;</li> <li>- передача мяча в парах и в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2);</li> <li>- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;</li> <li>- передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. Направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;</li> <li>- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;</li> <li>- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);</li> <li>- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);</li> <li>- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);</li> <li>- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и</li> </ul>

после перемещений

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Подача мяча:

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.

- подача в стену - расстояние - 3-6 м, отметка на высоте 2 м;

- подача через сетку - расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки;

- верхняя подача (на точность и силу);

- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);

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

- планирующая подача;

- чередование способов подач с требованием точности.

- подача в прыжке.

#### Нападающие удары:

- ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу.

- бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач;

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

сетки.

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

## 2. Техника защиты

### Действия без мяча:

Перемещение и стойки:

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений;
- сочетание способов перемещений: перемещений с падениями;
- сочетание способов и перемещений, и падений с техническими приемами игры в защите;
- сочетание способов перемещений с остановками;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину;
- сочетание перемещений с прыжками перемещением с блокирование одиночным и групповым.
- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4.

### Действия с мячом:

#### Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;
- прием мяча, отскочившего от стены после броска;
- прием мяча, направленного броском через сетку;
- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на

- месте, затем после перемещения;
- жонглирование, стоя на месте и в движении;
  - прием подачи и первая передача в зону нападения;
  - прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину.
  - прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;
  - прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;
  - прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач;
  - прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);
  - на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);
  - прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением; - чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;
  - прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики
- Блокирование:*
- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;
  - одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2);
  - блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки;
  - блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу;
  - блокирование нападающего удара с высоких и средних передач;
  - одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;
  - блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;
  - групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2);
  - одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4,3,2) выполняемых с различных

		<p>передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4,3,2 выполняемых с переводом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения.</li> </ul>
	Психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности);</li> <li>- самовнушение;</li> <li>- контроль предстартового состояния;</li> <li>- ведение дневника тренировок;</li> <li>- совершенствование точных временных параметров технических приемов сочетать с нагрузками различной интенсивности: <ul style="list-style-type: none"> <li>- устраивать разнообразные игры на быстроту и сообразительность игроков;</li> <li>- ставить перед игроками задачу сочетать разнообразные варианты защиты и нападения в одной игре;</li> <li>- устраивать соревнования на лучшее выполнение технического или тактического приема в контрольной или учебной игре;</li> <li>- проводить игры с гандикапом, с неравными составами команд;</li> </ul> </li> <li>- воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);</li> <li>- настрой на игру и методика руководства командой в игре;</li> <li>- ясное осознание целей и задач, стоящих перед обучающимся, в активном и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;</li> <li>- преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;</li> <li>- способность своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний введение их в исполнение;</li> <li>- внесение в игру творчества, сопротивление влияния других людей и их действий.</li> </ul>
	Тактическая подготовка	<p><u>1. Тактика нападения:</u></p> <p><u>Индивидуальные действия:</u></p> <p><i>Действия без мяча:</i></p> <p>Выбор места:</p>

- для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);
- для выполнения подачи;
- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).
- для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);
- для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);
- и имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;
- и имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;
- и чередование способов нападающего удара;
- и имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);
- и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;
- и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

*Действия с мячом:*

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

*Передача мяча:*

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);
- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;
- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

Групповые действия:

*Взаимодействие игроков передней линии:*

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

*Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):*

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны)



- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и несложных подач);
- игроков зон 6,5 и 1 с игроками 3,2,4 при первой передаче на удар и для второй передачи;
- игроков зон 3,2,4 с игроками зон 6,5,1 при второй передаче на удар с задней линии;
- игрока, выходящего из зон 6 с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче);
- игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4,3,2 (при второй передаче).

Командные действия:

*Система игры со второй передачи игроком передней линии:*

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;
- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.
- прием мяча и первая передача в зоны 4,3,2, где игроки выполняют нападающий удар (в доигровке);
- прием мяча и первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зону или через зону (в доигровке);

*Система игры через выходящего:*

- прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1,6,5 с последующей передачей в зону нападения;
- взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1,6,5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп»;
- игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;
- игроков зон 5,6,1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;
- игроков зон 5,6,1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты
- игроков зон 4 и 2,3 и 4, 2,3,4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;
- страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;

- участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;
- игроков зон 6,5,1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);
- игроков зон 6,5,1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);
- игроков зон 6,5,1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

*Расположение игроков*

- при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4);
- при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока;

*Системы игры*

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

2. Тактика защиты:

Индивидуальные действия:

Выбор места:

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;
- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой;
- способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;
- способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;
- и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

*Действия с мячом:*

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

Групповые действия:

*Взаимодействие игроков внутри линии при приёме*

*подач и передач:*

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

*Взаимодействия игроков внутри линий и между ними:*

- взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;
- взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;
- взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков зон 1 и 5 с блокирующими;

Командные действия:

*Прием подачи:*

- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперед».
- расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;
- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

3. Подача мяча:

- чередование подач в дальние и ближние зоны;
- чередование сильных и нацеленных подач;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

4. Групповые действия:

Взаимодействие игроков передней линии

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;</li> <li>- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);</li> <li>- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).</li> </ul>
Интегральная подготовка		<ul style="list-style-type: none"> <li>- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам;</li> <li>- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов;</li> <li>- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);</li> <li>- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, нападении и защите;</li> <li>- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями)</li> <li>- чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;</li> <li>- многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях;</li> <li>- многократное выполнение изученных тактических действий;</li> <li>- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;</li> <li>- упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом;</li> <li>- развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов;</li> <li>- упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий;</li> <li>- переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях;</li> <li>- переключение в выполнении тактических действий:</li> </ul>

		<p>индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите).          защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве;</li> </ul> <p><i>Учебные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами;</li> <li>- система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки;</li> </ul> <p><i>Контрольные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при подготовке к соревнованиям;</li> <li>- применяются систематически для решения учебных задач;</li> </ul> <p><i>Календарные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований;</li> </ul> <p><i>Командные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных;</li> </ul>
	Самостоятельная работа	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем.
	Инструкторская и судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение терминологии, принятой в волейболе;</li> <li>- составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча;</li> <li>- составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;</li> <li>- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;</li> <li>- составить конспект и провести разминку в группе;</li> <li>- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;</li> <li>- провести подготовку команды к соревнованиям;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вести протокол;</li> <li>- судейство учебных игр совместно с тренером-преподавателем;</li> <li>- судейство учебных игр в поле самостоятельно;</li> <li>- судейство официальных соревнований в составе секретариата;</li> <li>- судить игры в качестве судьи в поле;</li> <li>- составить конспект и провести занятие в группе;</li> <li>- проведение учебно-тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера - преподавателя;</li> <li>- руководить командой на соревнованиях;</li> <li>- составление положения для проведения первенства по своему виду спорта</li> </ul>
--	---

Таблица № 18

Этап совершенствования спортивного мастерства

1.	Виды подготовки	Программный материал
	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
	Общая физическая подготовка	<p><u>1. Комплекс общеразвивающих упражнений:</u></p> <p><i>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметом, без предмета, с партнером:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; с опорой на пальцы).</li> <li>- передвижение на руках «отпрыгиванием», ноги поддерживает партнер.</li> <li>- броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу и т.д.</li> <li>- жим штанги (варианты: с одновременным поворотом туловища; из-за головы; обратным или разноименным хватом; узким хватом).</li> <li>- вырывание штанги.</li> <li>- стоя на резиновом амортизаторе, сгибание рук в локтях до груди; (варианты: поднимание рук вперед-вверх, в стороны — вверх, круговые вращения руками).</li> <li>- ударное движение руки при нападающем ударе на блочном устройстве или с резиновым амортизатором.</li> </ul> <p><i>Упражнения для мышц туловища и шеи с предметом, без предмета, с партнером</i></p>

- лежа на спине руки за головой — поднять (резко) туловище, с наклоном вперед до касания локтями пола;
  - лежа на спине руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе, прямые — поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево;
  - партнер держит разведенные ноги за бедра, второй прогибается назад (руки за головой) и наклоняется вперед (вариант: с поворотом туловища в стороны);
  - поворот туловища со штангой на плечах с наклоном в сторону, вперед (вариант: сидя);
  - штанга на полу сбоку — поднять штангу на грудь и опустить с другой стороны;
  - лежа на бедрах на скамейке, ступнями зацепиться за рейку, руки за головой — рывком прогнуться назад с поворотом туловища;
  - «Футбольный» удар головой по мячу в прыжке;
- Упражнения для мышц ног и таза с предметом, без предмета, с партнером*
- бег по лестнице (крутым склонам) вверх и вниз;
  - приседания на одной ноге;
  - перетягивание и отталкивание партнера;
  - «Петушинный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами);
  - ходьба глубокими выпадами со штангой на плечах;
  - пружинистая ходьба на носках со штангой на плечах;
  - приседания со штангой на плечах (полуприсед; медленный присед);
  - выпрыгивание со штангой на плечах;
  - в выпаде в сторону — перенос тяжести тела со штангой на плечах с одной ноги на другую;
  - перенос партнера на плечах (спине).

## 2. Комплекс легкоатлетических упражнений:

- Бег: ускорения (50-60 м), ускорения (30-40 м), бег с препятствиями (100-200 м), эстафеты (до 100 м), кросс (1000 – 3000 м), бег в гору, бег с препятствиями, бег по крутым склонам, бег по песку без обуви, беш по лестнице вверх ступая на каждую ступеньку;
- прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега, многоскоки;
- Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит, на дальность отскока; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений, толкание ядра, метание копья в цель и на дальность с места и с разбега;

		<p>- Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.</p> <p><u>3. Спортивные и подвижные игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам</li> <li>- Индивидуальные тактические действия в защите и нападении;</li> <li>- Взаимодействия игроков в защите и нападении;</li> <li>- Двухсторонние игры: Баскетбол, Гандбол и др;</li> <li>- Салки;</li> <li>- Охотники и утки;</li> <li>- Перетягивание через черту;</li> <li>- Борьба за мяч;</li> <li>- Настольный теннис;</li> <li>- Катающаяся мишень.</li> </ul> <p><u>4. Комплекс на развитие силовых качеств:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазанье</li> <li>- перелезание</li> <li>- висы</li> <li>- упоры</li> <li>- преодоление полосы препятствий</li> <li>- Лазание по канату</li> <li>- Подтягивание из вися</li> <li>- Подъем из вися в упор переворотом</li> <li>- Подъем силой на перекладине</li> </ul> <p><u>5. Комплекс гимнастических упражнений:</u></p> <p>- упражнения с предметом и без предмета (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы): группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p> <p><u>6. Плавание</u></p>
	<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p><u>1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</u></p> <p><u>Упражнения на преодоление собственного веса:</u></p> <p><i>для мышц верхнего плечевого пояса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимание из различных положений</li> <li>- продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м</li> </ul> <p><i>для мышц туловища:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в вися на гимнастической стенке</li> <li>- упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах (в т.ч. в парах)</li> </ul> <p><i>для мышц нижних конечностей:</i></p>



- приседания на одной и двух ногах
- упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения с противодействием партнера:

- наклоны
- разгибания и сгибания
- приседания (на двух и одной ноге)
- выпады
- ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.

2. Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения (5, 10, 15 м) из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;

- перемещения приставным и скрестным шагами (5, 10, 15 м) из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;

- прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);

- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;

- имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;

- быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема;

- «Челночный» бег на 6-9 м (общий пробег за одну попытку 30-60 м), лицом – вперед, обратно – спиной, так же приставным и скрестным шагами;

- бег (приставные, скрестные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу (-ам) – выполнение задания (-ий).

3. Упражнения для развития прыгучести:

- упражнения с отягощением:

- приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах с мешком с песком до 30 кг, штангой (масса устанавливается в процентах от массы обучающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 60 %; выпрыгивание – 20-40 %; выпрыгивание из приседа – 20-30 %), поясом, манжетами, жилетом;

- многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления на двух ногах и одной;

- многократные броски набивного мяча (1-2 кг) вверх о стенку (находясь на расстоянии 1-1,5 м от стены) и ловля в прыжке на двух ногах и одной;

- многократные броски набивного мяча (1-2 кг) вверх без касания стены и ловля в прыжке на двух ногах и одной;

- стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться) – с отягощением (пояс весом до 6 кг) и без него;

- приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх с отягощением (до 5 кг) и без него;

- приседание и прыжок вверх со взмахом рук вверх с отягощением (до 5 кг) и без него;

- *прыжки:*

- прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

- прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед с отягощением.

- напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

- прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног;

- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага.

- прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

- прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки;

- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

4. Упражнения для развития ловкости и координации движений:

- одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;

- то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;

- одиночные и многократные прыжки с места, с

разбега, с поворотом на 90°, 180°;

- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;

- прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;

- передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

#### 5. Упражнения для развития силы

- для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;

- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;

- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);

- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;

- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг.);

- для мышц плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;

- поднятие рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;

- в упоре лежа партнер держит ноги обучающегося за голеностопные суставы. Обучающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;

- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;

- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

- для мышц ног:

- приседания на одной и обеих ногах;

- приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади);

- выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа);
- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;
- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;
- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;
- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- прыжки на матах, песке, снегу, в воде;
- запрыгивание на предметы различной высоты;
- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;
- прыжки с отягощением веса 1-3 кг;
- серии прыжков с преодолением препятствий.

**6. Упражнения для развития выносливости:**

- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см;
- серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй – прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);
- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар – один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;
- выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;
- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;
- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

**7. Упражнения для развития гибкости:**

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);</li> <li>- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.</li> <li>- пружинистые выпады вперед и в стороны;</li> <li>- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;</li> <li>- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.</li> </ul> <p><u>8. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.</u></p> <p><u>9. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</u></p> <p><u>10. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</u></p>
Техническая подготовка		<p><u>1. Техника нападения</u></p> <p><u>Действия без мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перемещения и стойки на разной скорости (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами).</li> </ul> <p><u>Действия с мячом:</u></p> <p><u>Передача мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещений;</li> <li>- передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;</li> <li>- передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены на месте и после перемещения;</li> <li>- передача сидя у стены;</li> <li>- передача мяча в стену с перемещением;</li> <li>- передача на точность;</li> <li>- передача мяча в парах и в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2);</li> <li>- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;</li> <li>- передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. Направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;</li> <li>- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя</li> </ul>

спиной в направлении передачи;

- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);
- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений
- передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений.
- передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);
- передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара;
- вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении;
- передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;
- передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону;
- вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;
- первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

Поддача мяча:

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.
- поддача в стену - расстояние - 3-6 м, отметка на высоте 2 м;
- поддача через сетку - расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки;
- верхняя поддача (на точность и силу);
- верхняя прямая укороченная поддача (в зону нападения);
- поддача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной);
- планирующая поддача;

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

#### Нападающие удары:

- ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу.
- бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач;
- прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки.
- нападающий удар слабейшей рукой. Нападающий удар с собственного набрасывания.
- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо;
- нападающие удары с различных передач у сетки;
- нападающие удары с передач из глубины площадки;
- нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;
- прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие);
- имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии;
- нападающий удар по блоку «блок-аут»; - нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища;
- нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке;
- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

#### 2. Техника защиты

##### Действия без мяча:

##### Перемещение и стойки:

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений;
- сочетание способов перемещений: перемещений с падениями;
- сочетание способов и перемещений, и падений с техническими приемами игры в защите;
- сочетание способов перемещений с остановками;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину;
- сочетание перемещений с прыжками перемещениям с

блокирование одиночным и групповым.

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

Действия с мячом:

*Прием мяча:*

- прием мяча сверху двумя руками;
- прием мяча, отскочившего от стены после броска;
- прием мяча, направленного броском через сетку;
- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;
- жонглирование, стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину.
- прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;
- прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);
- на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);
- прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением; - чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;
- прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики

*Блокирование:*

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;
- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2);
- блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки;
- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу;
- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач;



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;</li> <li>- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;</li> <li>- групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2);</li> <li>- одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4,3,2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4,3,2 выполняемых с переводом;</li> <li>- одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения.</li> </ul>
	<p>Психологическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности);</li> <li>- самовнушение;</li> <li>- контроль предстартового состояния;</li> <li>- ведение дневника тренировок;</li> <li>- совершенствование точных временных параметров технических приемов сочетать с нагрузками различной интенсивности: <ul style="list-style-type: none"> <li>- устраивать разнообразные игры на быстроту и сообразительность игроков;</li> <li>- ставить перед игроками задачу сочетать разнообразные варианты защиты и нападения в одной игре;</li> <li>- устраивать соревнования на лучшее выполнение технического или тактического приема в контрольной или учебной игре;</li> <li>- проводить игры с гандикапом, с неравными составами команд;</li> </ul> </li> <li>- воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);</li> <li>- настрой на игру и методика руководства командой в игре;</li> <li>- ясное осознание целей и задач, стоящих перед обучающимся, в активном и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;</li> <li>- преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего</li> </ul>

		<p>утомления;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебаний введение их в исполнение;</li> <li>- внесение в игру творчества, сопротивление влияния других людей и их действий.</li> </ul>
Тактическая подготовка		<p><u>1. Тактика нападения:</u></p> <p><u>Индивидуальные действия:</u></p> <p><i>Действия без мяча:</i></p> <p>Выбор места:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);</li> <li>- для выполнения подачи;</li> <li>- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).</li> <li>- для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);</li> <li>- для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);</li> <li>- и имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;</li> <li>- и имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;</li> <li>- и чередование способов нападающего удара;</li> <li>- и имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);</li> <li>- и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;</li> <li>- и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.</li> </ul> <p><i>Действия с мячом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;</li> <li>- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;</li> <li>- чередование способов подач;</li> <li>- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча;</li> </ul> <p><i>Передача мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);</li> <li>- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;</li> </ul>

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

Групповые действия:

*Взаимодействие игроков передней линии:*

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

*Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):*

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны)

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

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

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

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

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

Командные действия:

*Система игры со второй передачи игроком передней линии:*

- прием подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);

- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;

- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

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

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

*Система игры через выходящего:*

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

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

- игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей

от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Расположение игроков*

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

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

#### *Системы игры*

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом вперед» (вирировать свои действия в зависимости построение игры в нападении соперником);

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник;

- сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».

## 2. Тактика защиты:

### Индивидуальные действия:

#### Выбор места:

- при приеме мяча после подачи;

- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;

- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой;

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

- способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;
- и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

*Действия с мячом:*

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

Групповые действия:

*Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач:*

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

*Взаимодействия игроков внутри линий и между ними:*

- взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;
- взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;
- взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков зон 1 и 5 с блокирующими;

Командные действия:

*Прием подачи:*

- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперед».
- расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;
- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

3. Подача мяча:

- чередование подач в дальние и ближние зоны;
- чередование сильных и нацеленных подач;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для

		<p>выполнения приема мяча.</p> <p><u>4. Групповые действия:</u></p> <p><u>Взаимодействие игроков передней линии</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игрока зоны 4 с игроком зоны 2,3 (при второй передаче);</li> <li>- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи).</li> </ul> <p><u>Взаимодействие игроков передней и задней линии</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;</li> <li>- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);</li> <li>- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).</li> </ul>
	Интегральная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам;</li> <li>- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов;</li> <li>- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);</li> <li>- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, нападении и защите;</li> <li>- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями)</li> <li>- чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;</li> <li>- многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях;</li> <li>- многократное выполнение изученных тактических действий;</li> <li>- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;</li> <li>- упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с</li> </ul>

		<p>выполнением приема в целом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов;</li> <li>- упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий;</li> <li>- переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях;</li> <li>- переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях;</li> <li>- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве;</li> </ul> <p><i>Учебные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами;</li> <li>- система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки;</li> </ul> <p><i>Контрольные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при подготовке к соревнованиям;</li> <li>- применяются систематически для решения учебных задач;</li> </ul> <p><i>Календарные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований;</li> </ul> <p><i>Командные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных;</li> </ul>
Самостоятельная работа		Работа по индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем.
Инструкторская и судейская практика		<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение терминологии, принятой в волейболе;</li> <li>- составление комплексов упражнений по СФП, по</li> </ul>

		<p>обучению перемещениям, передаче и приему мяча;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;</li> <li>- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;</li> <li>- составить конспект и провести разминку в группе;</li> <li>- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;</li> <li>- провести подготовку команды к соревнованиям;</li> <li>- вести протокол;</li> <li>- судейство учебных игр совместно с тренером-преподавателем;</li> <li>- судейство учебных игр в поле самостоятельно;</li> <li>- судейство официальных соревнований в составе секретариата;</li> <li>- судить игры в качестве судьи в поле;</li> <li>- составить конспект и провести занятие в группе;</li> <li>- проведение учебно-тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера - преподавателя;</li> <li>- руководить командой на соревнованиях;</li> </ul> <p>- составление положения для проведения первенства по своему виду спорта</p>
--	--	--



## Этап высшего спортивного мастерства

1.	Виды подготовки	Программный материал
	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
	Общая физическая подготовка	<p><u>1. Комплекс общеразвивающих упражнений:</u></p> <p><i>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметом, без предмета, с партнером:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; с опорой на пальцы).</li> <li>- передвижение на руках «отпрыгиванием», ноги поддерживает партнер.</li> <li>- броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу и т.д.</li> <li>- жим штанги (варианты: с одновременным поворотом туловища; из-за головы; обратным или разноименным хватом; узким хватом).</li> <li>- вырывание штанги.</li> <li>- стоя на резиновом амортизаторе, сгибание рук в локтях до груди; (варианты: поднимание рук вперед-вверх, в стороны — вверх, круговые вращения руками).</li> <li>- ударное движение руки при нападающем ударе на блочном устройстве или с резиновым амортизатором.</li> </ul> <p><i>Упражнения для мышц туловища и шеи с предметом, без предмета, с партнером</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на спине руки за головой — поднять (резко) туловище, с наклоном вперед до касания локтями пола;</li> <li>- лежа на спине руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе, прямые — поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево;</li> <li>- партнер держит разведенные ноги за бедра, второй прогибается назад (руки за головой) и наклоняется вперед (вариант: с поворотом туловища в стороны);</li> <li>- поворот туловища со штангой на плечах с наклоном в сторону, вперед (вариант: сидя);</li> <li>- штанга на полу сбоку — поднять штангу на грудь и опустить с другой стороны;</li> <li>- лежа на бедрах на скамейке, ступнями зацепиться за рейку, руки за головой — рывком прогнуться назад с поворотом туловища;</li> </ul>

- «Футбольный» удар головой по мячу в прыжке;
- Упражнения для мышц ног и таза с предметом, без предмета, с партнером*
- бег по лестнице (крутым склонам) вверх и вниз;
- приседания на одной ноге;
- перетягивание и отталкивание партнера;
- «Петушиный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами);
- ходьба глубокими выпадами со штангой на плечах;
- пружинистая ходьба на носках со штангой на плечах;
- приседания со штангой на плечах (полуприсед; медленный присед);
- выпрыгивание со штангой на плечах;
- в выпаде в сторону — перенос тяжести тела со штангой на плечах с одной ноги на другую;
- перенос партнера на плечах (спине).

## 2. Комплекс легкоатлетических упражнений:

- Бег: ускорения (50-60 м), ускорения (30-40 м), бег с препятствиями (100-200 м), эстафеты (до 100 м), кросс (1000 – 3000 м), бег в гору, бег с препятствиями, бег по крутым склонам, бег по песку без обуви, беш по лестнице вверх ступая на каждую ступеньку;
- прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега, многоскоки;
- Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит, на дальность отскока; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений, толкание ядра, метание копья в цель и на дальность с места и с разбега;
- Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

## 3. Спортивные и подвижные игры:

- Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам
- Индивидуальные тактические действия в защите и нападении;
- Взаимодействия игроков в защите и нападении;
- Двухсторонние игры: Баскетбол, Гандбол и др;
- Салки;
- Охотники и утки;
- Перетягивание через черту;
- Борьба за мяч;
- Настольный теннис;
- Катающаяся мишень.

		<p><u>4. Комплекс на развитие силовых качеств:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазанье</li> <li>- перелезание</li> <li>- висы</li> <li>- упоры</li> <li>- преодоление полосы препятствий</li> <li>- Лазание по канату</li> <li>- Подтягивание из вися</li> <li>- Подъем из вися в упор переворотом</li> <li>- Подъем силой на перекладине</li> </ul> <p><u>5. Комплекс гимнастических упражнений:</u></p> <p>- упражнения с предметом и без предмета (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы): группировки, перекуты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p> <p><u>6. Плавание</u></p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>		<p><u>1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</u></p> <p><u>Упражнения на преодоление собственного веса:</u></p> <p><i>для мышц верхнего плечевого пояса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимание из различных положений</li> <li>- продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м</li> </ul> <p><i>для мышц туловища:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в вися на гимнастической стенке</li> <li>- упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах (в т.ч. в парах)</li> </ul> <p><i>для мышц нижних конечностей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания на одной и двух ногах</li> <li>- упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.</li> </ul> <p><u>Упражнения с противодействием партнера:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны</li> <li>- разгибания и сгибания</li> <li>- приседания (на двух и одной ноге)</li> <li>- выпады</li> <li>- ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.</li> </ul> <p><u>2. Упражнения для развития быстроты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рывки и ускорения (5, 10, 15 м) из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;</li> <li>- перемещения приставным и скрестным шагами</li> </ul>

(5, 10, 15 м) из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;

- прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);

- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;

- имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;

- быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема;

- «Челночный» бег на 6-9 м (общий пробег за одну попытку 30-60 м), лицом – вперед, обратно – спиной, так же приставным и скрестным шагами;

- бег (приставные, скрестные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу (-ам) – выполнение задания (-ий).

### 3. Упражнения для развития прыгучести:

- *упражнения с отягощением:*

- приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах с мешком с песком до 30 кг, штангой (масса устанавливается в процентах от массы обучающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 60 %; выпрыгивание – 20-40 %; выпрыгивание из приседа – 20-30 %), поясом, манжетами, жилетом;

- многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления на двух ногах и одной;

- многократные броски набивного мяча (1-2 кг) вверх о стенку (находясь на расстоянии 1-1,5 м от стены) и ловля в прыжке на двух ногах и одной;

- многократные броски набивного мяча (1-2 кг) вверх без касания стены и ловля в прыжке на двух ногах и одной;

- стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться) – с отягощением (пояс весом до 6 кг) и без него;

- приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх с отягощением (до 5 кг) и без него;

- приседание и прыжок вверх со взмахом рук вверх с отягощением (до 5 кг) и без него;

- прыжки:

- прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

- прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед с отягощением.

- напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

- прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног;

- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага.

- прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

- прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки;

- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

#### 4. Упражнения для развития ловкости и координации движений:

- одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;

- то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;

- одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90°, 180°;

- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;

- прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;

- передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

#### 5. Упражнения для развития силы

- для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в

лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;

- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;

- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);

- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;

- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг.);

- *для мышц плечевого пояса:*

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;

- поднятие рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;

- в упоре лежа партнер держит ноги обучающегося за голеностопные суставы. Обучающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;

- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;

- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

- *для мышц ног:*

- приседания на одной и обеих ногах;

- приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади);

- выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа);

- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;

- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;

- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;

- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;

- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;

- прыжки на матах, песке, снегу, в воде;

- запрыгивание на предметы различной

высоты;

- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;
- прыжки с отягощением веса 1-3 кг;
- серии прыжков с преодолением препятствий.

6. Упражнения для развития выносливости:

- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см;
- серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй – прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);
- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар – один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;
- выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;
- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;
- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

7. Упражнения для развития гибкости:

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.
- пружинистые выпады вперед и в стороны;
- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

8. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

9. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

10. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

1. Техника нападения

Действия без мяча:

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

Действия с мячом:

Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещений;

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

- передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены на месте и после перемещения;

- передача сидя у стены;

- передача мяча в стену с перемещением;

- передача на точность;

- передача мяча в парах и в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2);

- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;

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

- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;

- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);

- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);

- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);

- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений

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

Техническая  
подготовка



после перемещений.

- передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);
- передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара;
- вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении;
- передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;
- передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону;
- вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;
- первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

Подача мяча:

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.
- подача в стену - расстояние - 3-6 м, отметка на высоте 2 м;
- подача через сетку - расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки;
- верхняя подача (на точность и силу);
- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);
- подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной);
- планирующая подача;
- чередование способов подач с требованием точности.
- подача в прыжке.

Нападающие удары:

- ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу.
- бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач;
- прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки.
- нападающий удар слабой рукой. Нападающий удар с собственного набрасывания.

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

## 2. Техника защиты

### Действия без мяча:

#### Перемещение и стойки:

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений;
- сочетание способов перемещений: перемещений с падениями;
- сочетание способов и перемещений, и падений с техническими приемами игры в защите;
- сочетание способов перемещений с остановками;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину;
- сочетание перемещений с прыжками перемещением с блокирование одиночным и групповым.
- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4.

### Действия с мячом:

#### Прием мяча:

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

- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину.
- прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;
- прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);
- на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);
- прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением; - чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;
- прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики

*Блокирование:*

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;
- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2);
- блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки;
- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу;
- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач;
- одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;
- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;
- групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2);
- одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4,3,2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4,3,2 выполняемых с переводом;
- одиночное и групповое блокирование нападающих

		ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения.
	Психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности);</li> <li>- самовнушение;</li> <li>- контроль предстартового состояния;</li> <li>- ведение дневника тренировок;</li> <li>- совершенствование точных временных параметров технических приемов сочетать с нагрузками различной интенсивности: <ul style="list-style-type: none"> <li>- устраивать разнообразные игры на быстроту и сообразительность игроков;</li> <li>- ставить перед игроками задачу сочетать разнообразные варианты защиты и нападения в одной игре;</li> <li>- устраивать соревнования на лучшее выполнение технического или тактического приема в контрольной или учебной игре;</li> <li>- проводить игры с гандикапом, с неравными составами команд;</li> </ul> </li> <li>- воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);</li> <li>- настрой на игру и методика руководства командой в игре;</li> <li>- ясное осознание целей и задач, стоящих перед обучающимся, в активном и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;</li> <li>- преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;</li> <li>- способность своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний введение их в исполнение;</li> <li>- внесение в игру творчества, сопротивление влияния других людей и их действий.</li> </ul>
	Тактическая подготовка	<p><u>1. Тактика нападения:</u></p> <p><u>Индивидуальные действия:</u></p> <p><i>Действия без мяча:</i></p> <p>Выбор места:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);</li> <li>- для выполнения подачи;</li> </ul>

- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).
- для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);
- для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);
- и имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;
- и имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;
- и чередование способов нападающего удара;
- и имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);
- и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;
- и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

*Действия с мячом:*

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

*Передача мяча:*

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);
- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;
- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

Групповые действия:

*Взаимодействие игроков передней линии:*

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

*Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):*

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны)
- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных подач);
- игроков зон 6,5 и 1 с игроками 3,2,4 при первой

передаче на удар и для второй передачи;

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

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

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

Командные действия:

*Система игры со второй передачи игроком передней линии:*

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);

- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;

- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

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

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

*Система игры через выходящего:*

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

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

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

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

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

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

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

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

- игроков зон 6,5,1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);
- игроков зон 6,5,1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);
- игроков зон 6,5,1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

#### *Расположение игроков*

- при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4);
- при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока;

#### *Системы игры*

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

## 2. Тактика защиты:

### Индивидуальные действия:

#### Выбор места:

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;
- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой;
- способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;
- способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;
- и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

#### *Действия с мячом:*

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

### Групповые действия:

*Взаимодействие игроков внутри линии при приеме подач и передач:*

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

*Взаимодействия игроков внутри линий и между ними:*

- взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;
- взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;
- взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков зон 1 и 5 с блокирующими;

Командные действия:

*Прием подачи:*

- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперед».
- расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;
- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

3. подача мяча:

- чередование подач в дальние и ближние зоны;
- чередование сильных и нацеленных подач;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

4. Групповые действия:

Взаимодействие игроков передней линии

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии

- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;
- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях



		<p>чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).</li> </ul>
Интегральная подготовка		<ul style="list-style-type: none"> <li>- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам;</li> <li>- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов;</li> <li>- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);</li> <li>- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, нападении и защите;</li> <li>- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями)</li> <li>- чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;</li> <li>- многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях;</li> <li>- многократное выполнение изученных тактических действий;</li> <li>- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;</li> <li>- упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом;</li> <li>- развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов;</li> <li>- упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий;</li> <li>- переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях;</li> <li>- переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных,</li> </ul>

		<p>групповых и командных действиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве;</li> </ul> <p><i>Учебные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами;</li> <li>- система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки;</li> </ul> <p><i>Контрольные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при подготовке к соревнованиям;</li> <li>- применяются систематически для решения учебных задач;</li> </ul> <p><i>Календарные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований;</li> </ul> <p><i>Командные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных;</li> </ul>
	Самостоятельная работа	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем.
	Инструкторская и судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение терминологии, принятой в волейболе;</li> <li>- составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча;</li> <li>- составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;</li> <li>- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;</li> <li>- составить конспект и провести разминку в группе;</li> <li>- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;</li> <li>- провести подготовку команды к соревнованиям;</li> <li>- вести протокол;</li> <li>- судейство учебных игр совместно с тренером-преподавателем;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- судейство учебных игр в поле самостоятельно;</li> <li>- судейство официальных соревнований в составе секретариата;</li> <li>- судить игры в качестве судьи в поле;</li> <li>- составить конспект и провести занятие в группе;</li> <li>- проведение учебно-тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера - преподавателя;</li> <li>- руководить командой на соревнованиях;</li> <li>- составление положения для проведения первенства по своему виду спорта</li> </ul>
--	--	--

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине). Ежегодно составляется тренером – преподавателям по этапам и годам спортивной подготовки.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельной спортивной дисциплине вида спорта «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол» и его спортивной дисциплины. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины вида спорта «волейбол», по которой осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» учитываются АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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 и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «волейбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» 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 «волейбол».

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

### **6.1. Материально-технические условия**

Колледж располагает современной материально-технической базой и инфраструктурой, позволяющей применить широкий спектр инновационных технологий в области общего и профессионального образования, научно-методическом, медицинском, тренировочном и соревновательном процессах спортивной подготовки:

- учебный корпус;
- библиотека;
- спортивный комплекс;
- два общежития на 218 мест каждое;
- столовая на 200 посадочных мест;
- центр медицинского обеспечения спортивной подготовки, лаборатория медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- стоматологический кабинет;
- спортивный комплекс с плавательным бассейном 25м.х 4дорожки (ЕПС 40чел.час.),
- спортивным залом 36,8м.,х18,6м.(ЕПС 40чел.час.),
- кардио-тренажерным залом (ЕПС 14чел.час.),
- тренажерным залом (ЕПС 36.чел.час.)
- залом единоборств 12,1м.х9,1м (ЕПС 16чел.час.),
- наличие раздевалок и душевых кабин;
- открытые спортивные плоскостные площадки с искусственным покрытием: мини-футбольная площадка (37м.х20м.), баскетбольная площадка (28м.х16м.), волейбольная площадка (28м.х16м.), футбольное поле (54м.х30м.), гимнастический городок (18м.х30м.), тренажерный городок (12м.х30м.), легкоатлетические беговые дорожки с покрытием «Рездор» (5х200м.; 4 полосы).

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса обучающихся, колледж заключает договора об возмездных оказаниях услуг на аренду части нежилых помещений с учреждениями Ханты-Мансийского автономного округа - Югры и города Ханты-Мансийска по предоставлению спортивных объектов. Одним из них является объект «Универсальный спортивный комплекс - 1». Для отделения «волейбола» представляется спортивная площадка.

Медицинское обеспечение лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется специалистами отдела медицинского обеспечения спортивной подготовки колледжа, в соответствии с приказом Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, также обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий, проводимых согласно Единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, Единому календарному плану окружных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 7 октября 2022 года № 491-п «О порядке финансирования и нормах расходов средств на проведение официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа - Югры».

Осуществляется обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем необходимым для прохождения спортивной подготовки.

## **6.2. Кадровые условия:**

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» 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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным 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 АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» происходит согласно нормативно-правовых актов.

## Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Приказ Минспорта России от 15.11.2022 № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»
5. Приказ Минспорта России от 20.11.2023 № 825 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.03.2022 № 261 «Об утверждении правил вида спорта «волейбол»
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации»
11. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203)
12. Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442)
13. Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615)
14. Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054)
15. Приказ Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 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)»

16. Всероссийский реестр видов спорта

17. Устав автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»;

18. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10.02.2023 № 124 «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

19. Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромятников: Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный)/. – М.: Советский спорт, 2012. – 112с

Интернет ресурсы:

20. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>

21. Сайт Независимой Национальной антидопинговой организации РУСАДА: <https://rusada.ru/>

22. Сайт Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>

23. Сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>

24. Сайт Общественной организации «Всероссийская федерация волейбола»: <https://www.volley.ru/>

## Приложения

### Приложение № 1

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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 / недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления учебно-тренировочного процесса.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	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 важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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

**Приложение № 2**

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

(приложение № 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

**Обеспечение спортивной экипировкой**

(приложение № 11 к ФССП по виду спорта «волейбол»)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной 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)
Для спортивной дисциплины «волейбол»									
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучаю щегося	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучаю щегося	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
5.	Наколенники	пар	на обучаю	1	1	1	1	1	1

			щегося						
6.	Носки	пар	на обучаю щегося	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	компл ект	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	компл ект	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	компл ект	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка	штук	на обучаю щегося	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучаю щегося	2	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучаю щегося	2	1	2	1	2	1