

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования
«Спортивная школа Крапивинского муниципального округа»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ КМО
_____ А.В. Димитриев
«17» марта 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

Программу разработал:
Тренер – преподаватель
МБУ ДО «СШ КМО»
Захрямин И.С.

пгт. Крапивинский, 2026

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**Волейбол**» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «волейбол» с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее - ФССП) от 14 ноября 2025 года № 970.

1.2. Основной целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки - формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена-волейболиста.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1

Таблица 1

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлены в таблице 2

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 18	18 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248	1248 - 1664

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

Учебно-тренировочные занятия – основная форма организации обучения:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная деятельность обучающихся;
- тестирование, анкетирование и контроль.

Основными средствами обучения являются:

- физические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Формы обучения: очная, очно-заочная, дистанционные технологии.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке 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, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.4. Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 4

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Для спортивной дисциплины "волейбол"						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3

2.5. Годовой учебно-тренировочный план «Волейбол», рассчитан на 52 недели в год, представлен в таблице 5

Таблица 5

Виды подготовки и иные мероприятия	Начальная подготовка (НП)			Тренировочный этап (Т)					ССМ	ВСМ
	недельная нагрузка в часах									
	6час.	8 час.	8 час.	10час.	12 час.	12 час.	16 час.	18 час.	20 час.	24 час.
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек)									
	14	14	14	12	12	12	12	12	6	6
1.Теоретическая подготовка	10	12	14	17	20	20	25	30	40	60
2. Общая физическая подготовка	77	90	86	88	98	96	113	122	83	87
3. Специальная физическая подготовка	35	51	53	64	71	72	100	120	158	188
4. Техническая подготовка	61	86	86	114	129	130	173	205	210	239
5. Тактическая подготовка	10	15	15	20	20	20	25	30	40	60
6. Психологическая подготовка	10	13	13	20	20	20	25	30	40	60
7. Инструкторская и судейская практики	-	-	-	5	12	12	17	17	21	24
8. Медицинские, медико- биологические мероприятия	3	8	8	5	12	12	16	16	30	37
9. Восстановительные мероприятия	3	8	8	5	12	12	16	16	30	37
10.Аттестация. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	2	8	8	8	12	12	16	16	20	30
11.Интегральная подготовка	43	47	47	50	62	62	83	83	88	90
12. Воспитательная работа	В СЕТКУ ЧАСОВ НЕ ВХОДИТ									
13. Учебно-тренировочные мероприятия	22	29	29	36	44	44	58	65	72	87
14. Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	37	37	66	74	83	99
15. Самостоятельная деятельность обучающихся	36	49	49	62	75	75	99	112	125	150
Всего часов в год	312	416	416	520	624	624	832	936	1040	1248

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

Таблица 6

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

2.7 План воспитательной работы представлен в таблице 7

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм,	В течение года

		поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3.	Гигиена человека	Практическая деятельность обучающихся: - изучение, знание и соблюдение гигиенических норм и правил человеком, к спортивным объектам; - поддержка и своевременный уход за собой, одеждой, обувью и др.	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	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 развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях, - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3	Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы	Беседы, встречи с ветеранами войн, локальных конфликтов. Участие в массовых мероприятиях, эстафетах, конкурсах и др.	В соответствующие даты
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их	В течение года

		мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	Развитие интеллекта		
5.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих развитию коммуникативности, активизации познавательной деятельности, спортивного интеллекта)	Мероприятия для развития личности: - викторины на интеллектуальную тему; - посещение театра, музея, концерта и др.: - межличностное общение (вербальные, невербальные); - мероприятия на сплочение группы; - походы, экскурсии «на природу»; - умение и способность к усвоению техники сложно-координированных, разнонаправленных физических упражнений; - познанию закономерностей роста спортивного мастерства; - достижения высокого уровня стабильности и надежности соревновательной деятельности; - объективному, критическому анализу и обобщению собственных достижений и ошибок в ходе соревнований, активному поиску способов их исправления.	В течение года
6.	Воспитание гражданственности обучающихся		
6.1	Теоретическая подготовка (получение знаний в области правового статуса спортсмена)	Беседы, направленные на: - формирование гражданско-правовой культуры, гражданской позиции; - ознакомление с нормативно-правовой базой физкультурно-спортивного учреждения; - ознакомление с правами спортсмена	В течение года
6.2	Практическая подготовка (формирование гражданско-правовой позиции)	Участие в мероприятиях гражданско-правовой направленности: - получение знаний норм, форм, правового статуса спортсмена, трудового законодательства в сфере спорта; - участие в оформлении нормативно-правовых локальных документов в сфере спорта.	В течение года
7.	Работа с родителями		
	Организация работы тренера с родителями обучающихся	Практическая деятельность тренера: - Родительские собрания (2- 4 раза в год); - Беседы, встречи, диспуты с родителями, направленные на пропаганду физического воспитания, здорового образа жизни, особенностей занятия избранным ребенком видом спорта; - привлечение родителей (совместно с детьми) к участию в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.	В течение года

2.8 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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

№329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в

пробе, взятой у спортсмена.

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

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

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного

и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 8

Таблица 8

Этап спортивной	Содержание мероприятия и его форма	Сроки
Этап начальной подготовки	Беседа: Влияние запрещённых препаратов на организм человека. Проверка лекарственных препаратов	ежемесячно
	Веселые старты «Честная игра»	Ежегодно, апрель
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в полугодие
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Веселые старты «Честная игра»	Ежегодно, апрель
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в полугодие
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
Этап высшего спортивного	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год

2.9 Планы инструкторской и судейской практики:

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по «Волейболу» освоение инструкторской и судейской практики начинается с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

Таблица 9

Содержание	Виды практических заданий	Сроки выполнения
Учебно-тренировочный этап		
1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течение учебного периода
Этапы ССМ и ВСМ		
1. Освоение методики проведения спортивно - массовых мероприятий 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. 2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки

2.10 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:
 Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины
- магнитотерапия;
- гипероксия.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 10

Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
Психолого-педагогические и медико-биологические средства: - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	В течение года	Тренеры, медицинский работник

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём,

целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать цели и задачам, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

3.1 Планируемые результаты прохождения дополнительной образовательной программы по этапам прохождения программы:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "волейбол";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "волейбол" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "волейбол";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России" не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

– демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2 Оценка результатов освоения Программы:

сопровождается *аттестацией* обучающихся на основании тестирования теоретической, физической и технико-тактической подготовленности, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за	м	не менее		не менее	

	головы двумя руками, стоя		8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И
ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"**

Таблица 12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной	Не устанавливается		

	подготовки (до трех лет)	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И
ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"**

Таблица 13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				

2.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И
ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО
ВИДУ СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"**

Таблица 14

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юн иоры/муж чины	девушки/юн иорки/женщ ины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			38	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+12	+17
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183165
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			52	46
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более	
			10,8	11,0

2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

IV. Рабочая программа по виду спорта - спортивной дисциплине «Волейбол»

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

Этап начальной подготовки (НП)

Теоретическая подготовка

Таблица 15

Темы теоретической подготовки	Краткое содержание	Годы обучения		
		1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)
ВСЕГО мин.		600	720	840
История возникновения гандбола и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.	+	+	+
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.	+	+	+
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	+	+	+
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	+	+	+

Темы теоретической подготовки	Краткое содержание	Годы обучения		
		1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спорта. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	+	+	+
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	+	+	+
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	+	+	+
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	+	+	+
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «волейбол»	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	+	+	+

Практическая подготовка

Обще подготовительные упражнения:

- строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

Обще развивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

физическая подготовка обучающихся (**общая и специальная**) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Таблица 16

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения		
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
Общая физическая подготовка	4620	5400	5160
Сила			

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения		
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
- упражнения с преодолением собственного веса			+
- на гимнастической стенке			+
- подтягивание из виса (лежа, сидя и др.)	+	+	+
- сгибание разгибание рук в упоре лежа с колен	+	+	+
- приседания	+	+	+
- набивными мячами			+
- игры (перетягивание каната, перенос предметов и др.)	+	+	+
Быстрота:			
- повторный бег по дистанции от 10 до 100 м со старта	+	+	
- бег за лидером (с изменением направления, с препятствиями, с отягощением)	+	+	
- бег по наклонной плоскости (вверх, вниз)	+	+	
- бег с различных стартов	+	+	
- бег на скорость (на различные дистанции от 10 м до 30 м)	+	+	
- подвижные игры для развития быстроты (эстафеты от 10 м до 30 м с препятствиями и без препятствий, в разновременном режиме)	+	+	
Быстрота			
бег с ускорением до 60 м, 100 м, (и на скорость)	+	+	+
повторный бег до 6×30 м, 5×60 м, 4×50 м, 5×80 м, 3×100 м	+	+	+
стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа	+	+	+
челночный бег	+	+	+
бег по уклону, прыжками, с ускорениями, с изменением направления	+	+	+
Гибкость:			
- индивидуальные упражнения (ОРУ) с большой амплитудой движений	+	+	+
- индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов	+	+	+
- групповые упражнения (в парах, в тройках, четверках)	+	+	+
- групповые упражнения с использованием предметов и снарядов		+	+
Ловкость:			
- разнонаправленные движения рук и ног	+	+	+
- кувырки вперед, назад, с места, в стороны, с разбега, с прыжка		+	+
- наклоны, выпады	+	+	+
- стойки на лопатках, руках	+	+	+
- мостики		+	+
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	+	+	+
- жонглирование и его разновидности	+	+	+
- метание мячей в подвижную и неподвижную цель		+	+
- спортивные игры: мини-футбол, большой и малый теннис, пионербол, бадминтон, баскетбол			+
- подвижные игры: полоса препятствий, эстафеты, лапта, вышибалы	+	+	+
Выносливость:			
- бег равномерный и переменный	+	+	+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения		
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
- кросс		+	+
- дозированный бег по пересеченной местности		+	+
- спортивные игры на время		+	+
- игры для развития выносливости (эстафеты с многократным повторением бега или прыжков, игры во временном режиме и др.)		+	+
Специальная физическая подготовка	2100	3060	3180
<i>Быстрота движений и прыгучесть:</i>			
- ускорения	+	+	+
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед	+	+	+
- рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его	+	+	+
- бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь	+	+	+
- бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом)	+	+	+
- бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции		+	+
<i>Взрывная сила:</i>			
- в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночное, сериями)			+
- многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков)	+	+	+
- на количество прыжков при определенном отрезке	+	+	+
- на одной ноге на месте и в движении без подтягивания	+	+	+
- с подтягиванием бедра толчковой ноги			+
- в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад	+	+	+
<i>Скоростно-силовые качества:</i>			
- прыжки в высоту через препятствия, планку		+	+
- прыжки в длину	+	+	+
- многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах		+	+
- перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.)	+	+	+
- эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метанием	+	+	+
- групповые упражнения		+	+
<i>Взрывная сила (бросок)</i>			
- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями	+	+	+
- укрепление мышц пальцев	+	+	+
- передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер	+	+	+
- имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями			+
Метание мячей различного веса и объема: - теннисного	+	+	+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения		
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
- набивного			+
- волейбольного			+
- метание камней: с отскоком от поверхности воды		+	+
- метание палок (игра в «городки»)	+	+	+
- метание волейбольного мяча (в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания)			+
Падение на руки:			
- с колен вперед		+	+
- в стороны, вперед с места			+
- с прыжка в сторону и вперед	+	+	+
Бросок мяча:	+	+	+
- в прыжке с места	+	+	+
- толкаясь о гимнастическую скамейку	+	+	+
- в прыжке через препятствие на точность попадания в мишени на стене			+
Игровая ловкость			
Подбрасывание и ловля мяча:			
- на месте, в ходьбе и беге после поворота	+	+	+
- метание: теннисного мяча	+	+	+
волейбольного и теннисного мяча во внезапно появившуюся цель	+	+	+
- броски мяча: в стену (батут) с последующей ловлей	+	+	+
- ловля мяча: от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа	+	+	+
- прыжки: вперед, вверх с выполнением различных действий с мячом, без мяча (сохранить вертикальное положение туловища)		+	+
- бег с различной частотой шагов, аритмичный бег		+	+
- эстафеты с прыжками, с ловлей, передачей, бросками мяча	+	+	+
- перемещение партнеров: в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень)	+	+	+
- упражнения с мячом: дриблинг без зрительного контроля за мячом, жонглирование мячами			+
- спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, лапта			+
- подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Живая цель», «Снайпер», «Догони мяч», «Заморозка», «Рыбак и рыбки», «Борьба за мяч», эстафеты и др.	+	+	+
Специальная выносливость:			
- многократные повторения упражнений: в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью, различной продолжительностью работы и отдыха	+	+	+
- игры: учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно	+	+	+
Техническая подготовка	3660	5160	5160
Техника нападения. Перемещения и стойки			
стойки основная, низкая	+	+	+
ходьба	+	+	+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения		
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
бег	+	+	+
перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной, вперед	+	+	+
двойной шаг	+	+	+
скачек вперед	+	+	+
остановка шагом	+	+	+
сочетание стоек и перемещений, способов перемещений	+	+	
стойки в сочетании с перемещениями		+	+
двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком		+	+
сочетание перемещений и технических приемов		+	+
Техника нападения. Передачи:			
передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре	+	+	
перед собой – на месте и после перемещения различными способами	+	+	+
с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2	+		
передачи в стену и с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями	+		
на точность с собственного подбрасывания и партнера	+		
передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях		+	+
встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку		+	+
передачи из глубины площадки для нападающего удара, передача, стоя спиной по направлению		+	+
стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4, передача в прыжке (вперед вверх)		+	+
Техника нападения. Отбивание мяча:			
кулаком через сетку в непосредственной близости от нее стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.	+	+	
у сетки в прыжке «на сторону соперника».	+	+	
Техника нападения. Подачи:			
нижняя прямая (боковая)	+		
подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре)	+		
в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м	+		
через сетку – расстояние 6 м, 9 м	+		
из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки	+		
левую и правую половины площадки		+	+
в дальнюю и ближнюю от сетки половину		+	+
соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных		+	+
верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии		+	+
Техника нападения. Нападающие удары:			
прямой нападающий удар	+		

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения		
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
ритм разбега в три шага	+		
ударное движение кистью по мячу	+		
стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке	+		
бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега	+		
удар по мячу в держателе через сетку в прыжке и с разбега	+		
удар через сетку по мячу, подброшенному партнером			
удар с передачи	+		
удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах		+	+
по мячу, подброшенному партнером		+	+
удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2		+	+
Техника защиты. Перемещения и стойки:			
то же, что в нападении, внимание низким стойкам	+	+	
скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки	+	+	
сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро		+	
стойки в сочетании с перемещениями			
перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите			
Техника защиты. Прием сверху двумя руками:			
прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м)	+		
после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м)	+		
прием нижней прямой подачи	+		
наброшенного партнером через сетку		+	+
в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м) прием подачи нижней прямой		+	+
прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи		+	+
Техника защиты. Блокирование:			
одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4	+		
«ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке	+		
ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре)	+		
одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирующие в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи		+	+
Тактическая подготовка	600	900	900
Тактика нападения. Индивидуальные действия:			
выбор места для выполнения второй передачи у сетки	+		
для подачи	+		

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения		
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке	+		
вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом	+		
передача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию	+		
передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча	+		
выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара		+	+
чередование верхней и нижней подач		+	+
выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом; передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке)		+	+
вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной		+	+
подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи		+	+
Тактика нападения. Групповые действия:			
взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче	+		
игрока зоны 3 с игроками зоны 4 и 2 при второй передаче	+		
игроков задней и передней линии при первой передаче	+		
игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2)	+		
взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2, при второй передаче игроков зон 3, 4, 2		+	+
взаимодействие при первой передаче игроков зон 6. 5, 1 и 3,4, 2 при приеме подачи		+	+
Тактика нападения. Командные действия:			
система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	+		
система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3		+	+
Тактика защиты. Индивидуальные действия:			
выбор места при приеме подачи	+	+	+
при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)	+	+	+
при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей	+		
выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу	+		
своевременность выноса рук над сеткой, при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи;		+	+
от обманной передачи;		+	+
выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от		+	+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения		
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
верхней);			
выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).		+	+
Тактика защиты. Групповые действия:			
взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6	+		
игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	+		
игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2	+		
игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы)	+		
игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6	+		
взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке		+	+
Тактика защиты. Командные действия:			
расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»	+		
расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3		+	+
игрок зоны 2		+	+
игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3		+	+
система игры в защите углом вперед с применением групповых действий		+	+
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	2580	2820	2820
Интегральная тренировка:			
1.Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.			
2.Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).			
3.Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	+	+	+
4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.			
5. Подготовительные к волейболу игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.			
6.Учебные игры: игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.			
Психологическая подготовка обучающегося	600	780	780
Общая психологическая подготовка			
формирование личности спортсмена	+	+	+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения		
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
формирование межличностных отношений	+	+	+
развитие спортивного интеллекта			+
развитие специализированных психических функций		+	+
развитие психомоторных качеств		+	+
развитие волевых и нравственных качеств	+	+	+
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции			+
Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях:			
формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.)	+	+	+
Восстановительные мероприятия	180	480	480
Педагогические средства.			
педагогические средства внушения	+	+	
упражнения на релаксацию	+	+	
переключение на другой вид спортивной деятельности	+	+	
Гигиенические средства.			
рациональный режим дня и питания.		+	
душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна.	+	+	
прогулки, сон	+	+	
Медико-биологические средства (под наблюдением врача)	180	480	480
витаминация	+	+	
физиотерапия		+	
гидротерапия		+	
все виды массажа, самомассаж (сегментальный, точечный)		+	
Аттестация. Контрольные испытания (см. с 27-28)	120	480	480
контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы	+	+	
Тренировочные мероприятия (сборы) (см. с 10-11)	1320	1740	1740
тренировочные сборы в каникулярный период	+	+	
Участие в соревнованиях	-	-	-
Контрольные	1	1	1
Отборочные	-	-	-
Основные	-	-	-
Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера	2160	2940	2940
соблюдение режима дня	+	+	
самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений	+	+	
совершенствование двигательных действий;	+	+	
выполнение способов закаливания	+	+	
выполнение технико-тактических действий;	+	+	

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения		
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
выполнение технических действий волейбола;	+	+	
самостоятельное проведение разминки;	+	+	
ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др.	+	+	

Учебно-тренировочный этап (Т)

Теоретическая подготовка

Темы теоретической подготовки	Краткое содержание	Годы обучения				
		1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
ВСЕГО мин.		1020	1200	1200	1500	1800
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	+	+	+	+	+
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	+	+	+	+	+
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	+	+	+	+	+
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной	+	+	+	+	+

Темы теоретической подготовки	Краткое содержание	Годы обучения				
		1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
	деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.					
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	+	+	+	+	+
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	+	+	+	+	+
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	+	+	+	+	+
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	+	+	+	+	+
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	+	+	+	+	+

Практическая подготовка

Обще подготовительные упражнения:

- строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

физическая подготовка обучающихся (**общая и специальная**) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Таблица 17

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
Общая физическая подготовка	5280	5880	5760	6780	7320
Сила					
- упражнения с преодолением собственного веса	+	+	+	+	+
- на гимнастической стенке	+	+	+		
- подтягивание из виса (лежа, сидя и др.)		+	+	+	+
- сгибание разгибание рук в упоре лежа с колен	+	+	+	+	+
- приседания	+	+	+	+	+
- приседания (с отягощениями на двух, одной ноге):		+	+	+	+
- гантелями					
- набивными мячами		+	+	+	+
- мешочками с песком	+	+	+	+	+
- игры (перетягивание каната, перенос предметов и др.)	+	+	+	+	+
Быстрота:					
- повторный бег по дистанции от 10 до 100 м со старта	+	+	+	+	+
- бег за лидером (с изменением направления, с препятствиями, с отягощением)	+	+	+	+	+
- бег по наклонной плоскости (вверх, вниз)	+	+	+	+	+
- бег с различных стартов	+	+	+	+	+
- бег на скорость (на различные дистанции от 10 м до 30 м)	+	+	+	+	+
- подвижные игры для развития быстроты (эстафеты от 10 м до 30 м с препятствиями и без препятствий, в разновременном режиме)	+	+	+	+	+
Гибкость					
- индивидуальные упражнения (ОРУ) с большой амплитудой движений	+	+	+	+	+
- индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов	+	+	+	+	+
- групповые упражнения (в парах, в тройках, четверках)	+	+	+	+	+
групповые упражнения с использованием предметов и снарядов	+	+	+	+	+
Ловкость:					
- разнонаправленные движения рук и ног	+	+	+	+	+

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Годы обучения</i>				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
- различные перевороты (колесо, и его разновидности)	+	+	+	+	+
- кувырки вперед, назад, с места, в стороны, с разбега, с прыжка	+	+	+	+	+
- наклоны, выпады	+	+	+	+	+
- стойки на лопатках, руках	+	+	+	+	+
- мостики	+	+	+	+	+
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	+	+	+	+	+
- жонглирование и его разновидности	+	+	+	+	+
- метание мячей в подвижную и неподвижную цель	+	+	+	+	+
- спортивные игры: мини-футбол, большой и малый теннис, волейбол, бадминтон, баскетбол	+	+	+	+	+
- подвижные игры: полоса препятствий, эстафеты, лапта, вышибалы	+	+	+	+	+
Выносливость					
- бег равномерный и переменный	+	+	+	+	+
- кросс	+	+	+	+	+
- дозированный бег по пересеченной местности	+	+	+	+	+
- спортивные игры на время	+	+	+	+	+
- игры для развития выносливости (эстафеты с многократным повторением бега или прыжков, игры во временном режиме и др.)	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка	3840	4260	4320	6000	7200
Быстрота движений и прыгучесть:					
- ускорения	+	+	+	+	+
- рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед	+	+	+	+	+
- рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его	+	+	+	+	+
- бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь	+	+	+	+	+
- бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом)	+	+	+	+	+
- бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции	+	+	+	+	+
- бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом)	+	+	+	+	+
Взрывная сила:					
- в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночное, сериями)	+	+	+	+	+
- многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков)	+	+	+	+	+
- на количество прыжков при определенном отрезке	+	+	+	+	+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
- на одной ноге на месте и в движении без подтягивания	+	+	+	+	+
- с подтягиванием бедра толчковой ноги	+	+	+	+	+
- в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад	+	+	+	+	+
- бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели)	+	+	+	+	+
Скоростно-силовые качества:					
- прыжки в высоту через препятствия, планку	+	+	+	+	+
- прыжки в длину	+	+	+	+	+
- многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах	+	+	+	+	+
- перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.)	+	+	+	+	+
- эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метанием	+	+	+	+	+
- групповые упражнения	+	+	+	+	+
Силовая подготовка для выполнения броска:					
- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями	+	+	+	+	+
- укрепление мышц пальцев	+	+	+	+	+
- отталкивание от стены, от пола ладонями, пальцами, в парах, в сопротивлении руками и др.	+	+	+	+	+
- передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер	+	+	+	+	+
- из упора лежа подпрыгнуть, одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками	+	+	+	+	+
- имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями	+	+	+	+	+
- поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке	+	+	+	+	+
Метание мячей различного веса и объема:					
- теннисного	+	+	+	+	+
- набивного мяча весом 1 кг	+	+	+	+	+
- на точность, дальность, быстроту	+	+	+	+	+
- метание камней: с отскоком от поверхности воды	+	+	+	+	+
- метание палок (игра в «городки»)	+	+	+	+	+
- метание волейбольного мяча (в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания)	+	+	+	+	+
Падение на руки:					
- с колен вперед	+	+	+	+	+
- в стороны, вперед с места	+	+	+	+	+
- с прыжка в сторону и вперед	+	+	+	+	+
Бросок мяча:					
- в прыжке с места	+	+	+	+	+
- толкаясь о гимнастическую скамейку	+	+	+	+	+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
- в прыжке через препятствие на точность попадания в мишени на стене	+	+	+	+	+
Игровая ловкость:					
Подбрасывание и ловля мяча:	+	+	+	+	+
- на месте, в ходьбе и беге после поворота					
- с использованием кувырков, падения	+	+	+	+	+
- ловля мяча: после кувырков с попаданием в цель	+	+	+	+	
- метание: теннисного мяча	+	+	+	+	+
волейбольного и теннисного мяча во внезапно появившуюся цель	+	+	+	+	+
- броски мяча: в стену (батут) с последующей ловлей	+	+	+	+	+
- ловля мяча: от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа			+	+	+
- прыжки: вперед, вверх с выполнением различных действий с мячом, без мяча (сохранить вертикальное положение туловища)	+	+	+	+	+
- комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча с предельной интенсивностью	+	+	+	+	+
- бег с различной частотой шагов, аритмичный бег	+	+	+	+	+
- эстафеты с прыжками, с ловлей, передачей, бросками мяча	+	+	+	+	+
- перемещение партнеров: в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень)	+	+	+	+	+
- упражнения с мячом: дриблинг без зрительного контроля за мячом, жонглирование мячами	+	+	+	+	+
- спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, регби	+	+	+	+	+
- подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Живая цель», «Перестрелка», «Догони мяч», «Касание», «Охотники и зайцы», «Борьба за мяч», эстафеты и др.	+	+	+	+	+
Специальная выносливость:					
- многократные повторения упражнений: в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью, различной продолжительностью работы и отдыха	+	+	+	+	+
- игры: учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно	+	+	+	+	+
- круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)	+	+	+	+	+
Техническая подготовка	6840	7740	7800	10380	12300
Техника нападения. Приемы игры. Перемещения:					
прыжки на месте	+	+	+	+	+
у сетки	+	+	+	+	+
после перемещений и остановки	+	+	+	+	+
сочетание способов перемещений с остановками	+	+	+	+	+
прыжками, техническими приемами	+	+	+	+	+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения			+		
сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов и перемещений с техническими приемами				+	
совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы, сочетание перемещений с имитацией приемов нападения					+
Техника нападения. Передачи сверху двумя руками:					
в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями	+				
на точность с применением приспособлений	+				
чередование по высоте и расстоянию: на глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м)	+				
стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения	+				
отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке	+				
передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей:	+	+	+		
а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10м)	+	+	+		
б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная	+	+	+		
в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м	+	+	+		
стоя спиной в направлении передачи	+	+	+		
встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3-4м)	+	+	+		
в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3м)	+	+	+		
с набрасывания партнера и затем передачи, с последующим падением и перекатом на спину	+	+	+		
передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения	+	+	+		
с набрасывания партнера – с места и после перемещения	+	+	+		

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
на точность в пределах границ площадки	+	+	+		
у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные				+	
различные по высоте: низкие, средние, высокие; сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему				+	
нападающий удар с передачи в прыжке				+	
имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками				+	
имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения				+	
нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач				+	
прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач				+	
боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4				+	
сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки, из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию					+
стоя лицом или спиной в направлении передачи, с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой)					+
в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке					+
Техника нападения. Поддачи:					
нижние – соревнования на точность нападения в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки	+				
соревнования – на количество, на точность, верхняя боковая подача					
верхняя прямая подача (подряд 20 попыток)		+	+		
с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям		+	+		
соревнование на точность попадания в зоны		+	+		
верхняя боковая подача с соблюдением правил; поддачи (подряд 5 попыток)		+	+		
поддачи в правую и левую половины площадки		+	+		
соревнование на большее количество выполненных подач правильно		+	+		
чередование нижней и верхней прямой подач на точность		+	+		
верхняя прямая в дальние и ближние зоны				+	+
боковая подача, подряд 20 попыток				+	+

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Годы обучения</i>				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
в две предельные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача				+	+
соревнование на большее количество выполненных правильных подач				+	+
чередование способов подач при моделировании; из сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных				+	+
<i>Техника нападения. Нападающие удары:</i>					
прямой сильнейшей рукой из зон 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки	+				
прямой слабейшей рукой с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей)	+				
прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2		+	+		
с различных передач – коротких по расстоянию – средних и высоких по высоте		+	+		
длинных по расстоянию		+	+		
средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке		+	+		
из зон 4 и 2 с передачи назад за голову		+	+		
удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи		+	+		
удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи		+	+		
удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке)		+	+		
имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча		+	+		
то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3		+	+		
удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, брошенному партнером		+	+		
удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, брошенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3)		+	+		
нападающие удары с удаленных от сетки передач		+	+		
прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию: (короткие, средние, длинные)				+	+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
высоте: (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач;				+	+
с передачи в прыжке назад (за голову)				+	+
с передач с последующим падением				+	+
имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной				+	+
нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону				+	+
удар слабейшей рукой				+	+
удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач				+	+
боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач				+	+
нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2				+	+
нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5				+	+
нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения				+	+
из зоны нападения (от сетки)				+	+
Техника защиты. Перемещения и стойки:					
стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекуты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты	+				
сочетание способов перемещений		+	+	+	
падений и стоек с техническими приемами игры в защите		+	+	+	
перемещения на максимальной скорости и чередование их способов		+	+	+	
сочетания с падениями		+	+	+	
остановками и выполнением приема мяча		+	+	+	
сочетание стоек					+
способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите					+
сочетание способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием (одиночным и групповым)					+
Техника защиты. Прием мяча:					
сверху двумя руками нижней подачи	+				
верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м)	+				
прием мяча снизу двумя руками нижних подач	+				
верхней прямой подачи	+				
от передачи через сетку в прыжке	+				
нападающего удара в парах, через сетку на точность	+				
сверху двумя руками с последующим падением и	+				

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Годы обучения</i>				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
перекатом на бедро (правой вправо, левой влево)					
прием отскочившего от сетки мяча	+				
сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку		+	+		
прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность		+	+		
верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения;		+	+		
нападающего удара		+	+		
верхней боковой подачи		+	+		
от передачи через сетку в прыжке		+	+		
снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку		+	+		
прием подачи		+	+		
нападающего удара		+	+		
прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах		+	+		
прием снизу подачи, нападающего удара		+	+		
прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах, у сетки, от сетки		+	+		
прием подачи, нападающего удара		+	+		
чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча		+	+		
сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность				+	
снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность				+	
прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения				+	
сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину					+
прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину					+
прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой)					+
прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь					+
чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения					+
<i>Техника защиты. Блокирование:</i>					
одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий	+				

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Годы обучения</i>				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи					
блокирование в прыжке с площадки	+				
блокирование нападающего удара с различных передач по высоте	+				
блокирование удара с переводом вправо	+				
блокирование поочередно ударов прямых и с переводом	+				
одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки		+	+		
ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки		+	+		
ударов с переводом вправо (в зонах 4, 2, 3), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи		+	+		
групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки		+	+		
одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач				+	+
нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении				+	+
нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2				+	+
в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач				+	+
групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач				+	+
ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2)				+	+
ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2)				+	+
ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом)				+	+
сочетание одиночного и группового блокирования				+	+
с высоких передач – групповое, с низких – одиночное				+	+
Тактическая подготовка	1200	1200	1200	1500	1800
Тактика нападения. Индивидуальные действия:					
выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом)	+				
подачи (способа, направления)	+				
нападающего удара (способа, направления)	+				
подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену	+				
выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной, к нападающему, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему)	+				
вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман», имитация второй	+				

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
передачи и «обман» через сетку					
выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов)		+	+		
чередование способов подач		+	+		
подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча		+	+		
вышедших после замены		+	+		
выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу		+	+		
вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему)		+	+		
имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке		+	+		
имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку		+	+		
чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой		+	+		
выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке, для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки)				+	
чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных				+	
подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены				+	
вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию)				+	
передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем				+	
имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи)				+	
имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения)				+	
чередование способов нападающего удара				+	
выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны					+
выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны					+
имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке					+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
имитация второй передачи вперед и передача назад					+
имитация передачи назад и передача вперед					+
имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке)					+
нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения					+
Тактика нападения. Групповые действия:					
взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 или 4)	+				
игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче)	+				
взаимодействие игроков передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач		+	+		
взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче – игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара)		+	+		
игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке		+	+		
взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче				+	
игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче): игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи				+	
взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1				+	
взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 – в прыжке					+
стоя на площадке – с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке – «откидка», игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах)					+
игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар					+
игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче)					+
игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии;					+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи					+
игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии					+
игрока, выходящего к сетке из зоны 1 (6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче					+
Тактика нападения. Командные действия:					
система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2))	+				
вторая передача и нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)	+				
система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему		+	+		
прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной		+	+		
первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара		+	+		
система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему				+	
прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому				+	
передающий стоит спиной				+	
первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара				+	
система игры через игрока передней линии – прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями)					+
первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3					+
в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар					+
первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 – в зоны 3, 4					+
из зоны 3 – в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны)					+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций					+
Тактика защиты. Индивидуальные действия:					
выбор места при приеме верхних подач прямой боковой	+				
при блокировании	+				
при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар, блокирующих, нападающих	+				
выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением)	+				
способа перемещения и способа приема от нападающих ударов, блокирование определенного направления	+				
выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование)		+	+		
при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего		+	+		
выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий		+	+		
выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения		+	+		
зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления)		+	+		
выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, направляющего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование, выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные мячи»				+	
выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий)					+
выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании					+
Тактика защиты. Групповые действия:					
взаимодействие игроков задней линии между собой, при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов	+				
взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4, 2	+				
игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов	+				

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
взаимодействие игроков задней линии – игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий		+	+		
взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим;		+	+		
б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар); в) не участвовавшего в блокировании с блокирующим; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2, 3-4, игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании		+	+		
б) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании		+	+		
взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу);				+	
б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4;				+	
в) игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы;				+	
игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»);				+	
б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими				+	
взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов)					+
игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»					+
игроков зон 3 и 2, 3 и 4					+
2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвовавшего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка)					+
игрока зоны 2, не участвовавшего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка);					+
игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4					+
игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3					+
4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед») крайних защитников на страховке с блокирующими игроками;					+
игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов, сочетание групповых действий в					+

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Годы обучения</i>				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
рамках систем «углом вперед» и «углом назад»					
Тактика защиты. Командные действия:					
расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет:	+				
а) игрок зоны 3	+				
б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад	+				
в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара	+				
система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения	+				
расположение игроков при приеме подач: различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2, расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4		+	+		
то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов);		+	+		
системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения), переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии		+	+		
прием подачи – расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад)				+	
игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4)				+	
передача в зону 2, стоя спиной к нападающему				+	
расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока, системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий					
переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий				+	
расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4)					+

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Годы обучения</i>				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока					+
системы игры – при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником)					+
при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий)					+
сочетание (чередование) систем игры «углом назад»					+
Психологическая подготовка обучающегося	1200	1200	1200	1500	1800
Общая психологическая подготовка					
формирование личности юного спортсмена	+	+	+	+	+
формирование спортивного интеллекта	+	+	+	+	+
формирование специализированных психических функций	+	+	+	+	+
формирование психомоторных качеств	+	+	+	+	+
формирование волевых и нравственных качеств	+	+	+	+	+
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции	+	+	+	+	+
Психологическая подготовка к соревнованиям					
- формирование соревновательной мотивации	+	+	+	+	+
- формирование соревновательных черт характера	+	+	+	+	+
- формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости	+	+	+	+	+
- формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке	+	+	+	+	+
Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях:					
- формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.)	+	+	+	+	+
Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов:					
- снятие нервно-психического напряжения	+	+	+	+	+
- восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок	+	+	+	+	+
- развитие способности к самостоятельному восстановлению		+	+	+	+
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	300	3720	3720	4980	4980
Интегральная тренировка:					
1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.	+	+	+	+	+

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Годы обучения</i>				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
2. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.		+	+	+	+
3. Выполнение изученных приёмов техники в различных сочетаниях.			+	+	+
4. Эстафеты, основанные на выполнении приёмов техники гандбола в различных сочетаниях.	+	+	+	+	+
5. Учебные игры.	+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская практика	300	720	720	1020	1020
<i>Инструкторская практика:</i>					
Умение построить группу и подать основные команды на месте и в движении	+				
Умение составить конспект и провести разминку	+	+	+		
Умение определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде		+	+		
Проведение занятия в младших объединениях под наблюдением педагога					+
Умение составить конспект занятия и провести занятие с обучающимися				+	
Умение провести подготовку команды своего объединения к соревнованиям				+	
Умение руководить командой на соревнованиях				+	+
<i>Судейская практика</i>					
Умение составить положение для проведения первенства клуба по волейболу					+
Умение вести протокол игры					+
Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи: - в поле - в составе секретариата			+	+	+
Умение судить игры по мини-волейболу и волейболу в качестве судьи в поле					+
Восстановительные мероприятия	300	720	720	960	960
<i>Педагогические средства</i>					
педагогические средства внушения	+	+	+	+	+
упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+
переключение на другой вид спортивной деятельности	+	+	+	+	+
<i>Гигиенические средства</i>					
рациональный режим дня и питания.	+	+	+	+	+
душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна.	+	+	+	+	+
прогулки, сон	+	+	+	+	+
<i>Медико-биологические средства (под наблюдением</i>	300	720	720	960	960

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Годы обучения</i>				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
<i>врача)</i>					
витаминация	+	+	+	+	+
физиотерапия	+	+	+	+	+
гидротерапия	+	+	+	+	+
все виды массажа, самомассаж (сегментальный, точечный)	+	+	+	+	+
мануальная терапия	+	+	+	+	+
Аттестация. Контрольные испытания (см. с. 28-29)	480	720	720	960	960
контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы	+	+	+	+	+
Тренировочные мероприятия (сборы) (см. с. 10-11)	2160	2640	2640	3480	3900
тренировочные сборы в каникулярный период	+	+	+	+	
Участие в соревнованиях	1560	2220	2220	3960	4440
Контрольные	2	2	2	2	2
Отборочные	1	1	1	1	1
Основные	3	3	3	3	3
Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера	3720	4500	4500	5940	6720
соблюдение режима дня	+	+	+	+	+
самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений	+	+	+	+	+
совершенствование двигательных действий волейбола	+	+	+	+	+
выполнение способов закаливания	+	+	+	+	+
совершенствование технико-тактических действий волейбола	+	+	+	+	+
совершенствование техники волейбола	+	+	+	+	+
самостоятельное проведение разминки;	+	+	+	+	+
ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др.	+	+	+	+	+

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и
этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

Таблица 18

Тема теоретической подготовки	Краткое содержание	Этап совершенствования спортивного мастерства
ВСЕГО мин.		2400
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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/недо-тренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	+
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	+
Психологическая подготовка	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	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	+
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.	+

	Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	
Восстановительные средства и мероприятия	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.	+
Тема теоретичной подготовки	Краткое содержание	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
ВСЕГО мин.		3600
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты -	+

	специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	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	+

Практическая часть

Обще подготовительные упражнения:

- строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

физическая подготовка обучающихся (**общая и специальная**) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Таблица 19

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Этапы обучения	
	ССМ/ Объем времени в год (минут)	ВСМ/ Объем времени в год (минут)
Самостоятельное выполнение общефизических упражнений Общая физическая подготовка	5280	5880
Сила		
- упражнения с преодолением собственного веса и отягощением	+	+
- на гимнастической стенке	+	+
- подтягивание из виса (лежа, сидя и др.)	+	+
- сгибание разгибание рук в упоре лежа с колен	+	+
- приседания	+	+
- приседания (с отягощениями на двух, одной ноге):	+	+
- гантелями		
- набивными мячами	+	+
- мешочками с песком	+	+
- игры (перетягивание каната, перенос предметов и др.)	+	+
Быстрота:		
- повторный бег по дистанции от 10 до 100 м со старта	+	+

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Этапы обучения</i>	
	ССМ/ Объем времени в год (минут)	ВСМ/ Объем времени в год (минут)
- бег за лидером (с изменением направления, с препятствиями, с отягощением)	+	+
- бег по наклонной плоскости (вверх, вниз)	+	+
- бег с различных стартов	+	+
- бег на скорость (на различные дистанции от 10 м до 30 м)	+	+
- подвижные игры для развития быстроты (эстафеты от 10 м до 30 м с препятствиями и без препятствий, в разновременном режиме)	+	+
Гибкость		
- индивидуальные упражнения (ОРУ) с большой амплитудой движений	+	+
- индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов	+	+
- групповые упражнения (в парах, в тройках, четверках)	+	+
групповые упражнения с использованием предметов и снарядов	+	+
Ловкость:		
- разнонаправленные движения рук и ног	+	+
- различные перевороты (колесо, и его разновидности)	+	+
- кувырки вперед, назад, с места, в стороны, с разбега, с прыжка	+	+
- наклоны, выпады	+	+
- стойки на лопатках, руках	+	+
- мостики	+	+
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	+	+
- жонглирование и его разновидности	+	+
- метание мячей в подвижную и неподвижную цель	+	+
- спортивные игры: мини-футбол, большой и малый теннис, волейбол, бадминтон, баскетбол	+	+
- подвижные игры: полоса препятствий, эстафеты, лапта, вышибалы	+	+
Выносливость		
- бег равномерный и переменный	+	+
- кросс	+	+
- дозированный бег по пересеченной местности	+	+
- спортивные игры на время	+	+
- игры для развития выносливости (эстафеты с многократным повторением бега или прыжков, игры во временном режиме и др.)	+	+
Специальная физическая подготовка - совершенствование	3840	4260
Быстрота движений и прыгучесть:		
- ускорения	+	+
- рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед	+	+
- рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его	+	+
- бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь	+	+
- бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом)	+	+
- бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции	+	+
- бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом)	+	+

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Этапы обучения</i>	
	<i>ССМ/ Объем времени в год (минут)</i>	<i>ВСМ/ Объем времени в год (минут)</i>
Взрывная сила:		
- в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночное, сериями)	+	+
- многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков)	+	+
- на количество прыжков при определенном отрезке	+	+
- на одной ноге на месте и в движении без подтягивания	+	+
- с подтягиванием бедра толчковой ноги	+	+
- в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад	+	+
- бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели)	+	+
Скоростно-силовые качества:		
- прыжки в высоту через препятствия, планку	+	+
- прыжки в длину	+	+
- многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах	+	+
- перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.)	+	+
- эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метанием	+	+
- групповые упражнения	+	+
Силовая подготовка для выполнения броска:		
- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями	+	+
- укрепление мышц пальцев	+	+
- отталкивание от стены, от пола ладонями, пальцами, в парах, в сопротивлении руками и др.	+	+
- передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер	+	+
- из упора лежа подпрыгнуть, одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками	+	+
- имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями	+	+
- поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке	+	+
Метание мячей различного веса и объема:		
- теннисного	+	+
- набивного мяча весом 1 кг	+	+
- на точность, дальность, быстроту	+	+
- метание камней: с отскоком от поверхности воды	+	+
- метание палок (игра в «городки»)	+	+
- метание волейбольного мяча (в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания)	+	+
Падение на руки:		
- с колен вперед	+	+
- в стороны, вперед с места	+	+
- с прыжка в сторону и вперед	+	+
Бросок мяча:		
- в прыжке с места	+	+

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Этапы обучения</i>	
	ССМ/ Объем времени в год (минут)	ВСМ/ Объем времени в год (минут)
- толкаясь о гимнастическую скамейку	+	+
- в прыжке через препятствие на точность попадания в мишени на стене	+	+
<i>Игровая ловкость:</i>		
Подбрасывание и ловля мяча:		
- на месте, в ходьбе и беге после поворота	+	+
- с использованием кувырков, падения	+	+
- ловля мяча: после кувырков с попаданием в цель	+	+
- метание: теннисного мяча	+	+
волейбольного и теннисного мяча во внезапно появившуюся цель	+	+
- броски мяча: в стену (батут) с последующей ловлей	+	+
- ловля мяча: от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа	+	+
- прыжки: вперед, вверх с выполнением различных действий с мячом, без мяча (сохранить вертикальное положение туловища)	+	+
- комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча с предельной интенсивностью	+	+
- бег с различной частотой шагов, аритмичный бег	+	+
- эстафеты с прыжками, с ловлей, передачей, бросками мяча	+	+
- перемещение партнеров: в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень)	+	+
- упражнения с мячом: дриблинг без зрительного контроля за мячом, жонглирование мячами	+	+
- спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, регби	+	+
- подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Живая цель», «Перестрелка», «Догони мяч», «Касание», «Охотники и зайцы», «Борьба за мяч», эстафеты и др.	+	+
<i>Специальная выносливость:</i>		
- многократные повторения упражнений: в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью, различной продолжительностью работы и отдыха	+	+
- игры: учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно	+	+
- круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)	+	+
Техническая подготовка - совершенствование	6840	7740
<i>Техника нападения. Приемы игры. Перемещения:</i>		
прыжки на месте	+	+
у сетки	+	+
после перемещений и остановки	+	+
сочетание способов перемещений с остановками	+	+
прыжками, техническими приемами	+	+
чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения	+	+
сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов и перемещений с техническими приемами	+	+
совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы, сочетание перемещений с имитацией приемов	+	+

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Этапы обучения</i>	
	ССМ/ Объем времени в год (минут)	ВСМ/ Объем времени в год (минут)
нападения		
Техника нападения. Передачи сверху двумя руками:		
в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями	+	+
на точность с применением приспособлений	+	+
чередование по высоте и расстоянию: на глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м)	+	+
стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения	+	+
отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке	+	+
передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей:	+	+
а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10м)	+	+
б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная	+	+
в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м	+	+
стоя спиной в направлении передачи	+	+
встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3-4м)	+	+
в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3м)	+	+
с набрасывания партнера и затем передачи, с последующим падением и перекатом на спину	+	+
передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения	+	+
с набрасывания партнера – с места и после перемещения	+	+
на точность в пределах границ площадки	+	+
у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные	+	+
различные по высоте: низкие, средние, высокие; сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему	+	+
нападающий удар с передачи в прыжке	+	+
имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками	+	+
имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения	+	+
нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач	+	+
прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач	+	+
боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4	+	+
сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки, из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию	+	+

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Этапы обучения</i>	
	ССМ/ Объем времени в год (минут)	ВСМ/ Объем времени в год (минут)
стоя лицом или спиной в направлении передачи, с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой)	+	+
в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке	+	+
Техника нападения. Поддачи:		
нижние – соревнования на точность нападения в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки	+	+
соревнования – на количество, на точность, верхняя боковая подача	+	+
верхняя прямая подача (подряд 20 попыток)	+	+
с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям	+	+
соревнование на точность попадания в зоны	+	+
верхняя боковая подача с соблюдением правил; поддачи (подряд 5 попыток)	+	+
поддачи в правую и левую половины площадки	+	+
соревнование на большее количество выполненных подач правильно	+	+
чередование нижней и верхней прямой подач на точность	+	+
верхняя прямая в дальние и ближние зоны	+	+
боковая подача, подряд 20 попыток	+	+
в две предельные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача	+	+
соревнование на большее количество выполненных правильных подач	+	+
чередование способов подач при моделировании; из сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных	+	+
Техника нападения. Нападающие удары:		
прямой сильнейшей рукой из зон 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки	+	+
прямой слабейшей рукой с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей)	+	+
прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2	+	+
с различных передач – коротких по расстоянию – средних и высоких по высоте	+	+
длинных по расстоянию	+	+
средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке	+	+
из зон 4 и 2 с передачи назад за голову	+	+
удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи	+	+
удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи	+	+
удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке)	+	+
имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча	+	+
то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3	+	+
удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером	+	+
удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,	+	+

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Этапы обучения</i>	
	ССМ/ Объем времени в год (минут)	ВСМ/ Объем времени в год (минут)
3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3)		
нападающие удары с удаленных от сетки передач	+	+
прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию: (короткие, средние, длинные)	+	+
высоте: (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач;	+	+
с передачи в прыжке назад (за голову)	+	+
с передач с последующим падением	+	+
имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной	+	+
нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону	+	+
удар слабой рукой	+	+
удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач	+	+
боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач	+	+
нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2	+	+
нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5	+	+
нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения	+	+
из зоны нападения (от сетки)	+	+
Техника защиты. Перемещения и стойки:		
стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты	+	+
сочетание способов перемещений	+	+
падений и стоек с техническими приемами игры в защите	+	+
перемещения на максимальной скорости и чередование их способов	+	+
сочетания с падениями	+	+
остановками и выполнением приема мяча	+	+
сочетание стоек	+	+
способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите	+	+
сочетание способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием (одиночным и групповым)	+	+
Техника защиты. Прием мяча:		
сверху двумя руками нижней подачи	+	+
верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м)	+	+
прием мяча снизу двумя руками нижних подач	+	+
верхней прямой подачи	+	+
от передачи через сетку в прыжке	+	+
нападающего удара в парах, через сетку на точность	+	+
сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево)	+	+
прием отскочившего от сетки мяча	+	+
сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку	+	+
прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность	+	+

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Этапы обучения</i>	
	ССМ/ Объем времени в год (минут)	ВСМ/ Объем времени в год (минут)
верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения;	+	+
нападающего удара	+	+
верхней боковой подачи	+	+
от передачи через сетку в прыжке	+	+
снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку	+	+
прием подачи	+	+
нападающего удара	+	+
прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах	+	+
прием снизу подачи, нападающего удара	+	+
прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах, у сетки, от сетки	+	+
прием подачи, нападающего удара	+	+
чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча	+	+
сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность	+	+
снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность	+	+
прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения	+	+
сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину	+	+
прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину	+	+
прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой)	+	+
прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь	+	+
чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения	+	+
Техника защиты. Блокирование:		
одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи	+	+
блокирование в прыжке с площадки	+	+
блокирование нападающего удара с различных передач по высоте	+	+
блокирование удара с переводом вправо	+	+
блокирование поочередно ударов прямых и с переводом	+	+
одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки	+	+
ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки	+	+
ударов с переводом вправо (в зонах 4, 2, 3), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи		

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Этапы обучения</i>	
	ССМ/ Объем времени в год (минут)	ВСМ/ Объем времени в год (минут)
групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки	+	+
одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач	+	+
нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении	+	+
нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2	+	+
в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач	+	+
групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач	+	+
ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2)	+	+
ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2)	+	+
ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом)	+	+
сочетание одиночного и группового блокирования	+	+
с высоких передач – групповое, с низких – одиночное	+	+
Тактическая подготовка - совершенствование	1200	1200
Тактика нападения. Индивидуальные действия:		
выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом)	+	+
подачи (способа, направления)	+	+
нападающего удара (способа, направления)	+	+
подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену	+	+
выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной, к нападающему, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему)	+	+
вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман», имитация второй передачи и «обман» через сетку	+	+
выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов)	+	+
чередование способов подач	+	+
подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча	+	+
вышедших после замены	+	+
выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу	+	+
вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему)	+	+
имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке	+	+
имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку	+	+
чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой	+	+
выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке, для нападающего удара (с различных передач мяча	+	+

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Этапы обучения</i>	
	ССМ/ Объем времени в год (минут)	ВСМ/ Объем времени в год (минут)
у сетки и из глубины площадки)		
чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных	+	+
подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены	+	+
вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию)	+	+
передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем	+	+
имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи)	+	+
имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения)	+	+
чередование способов нападающего удара	+	+
выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны	+	+
выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны	+	+
имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке	+	+
имитация второй передачи вперед и передача назад	+	+
имитация передачи назад и передача вперед	+	+
имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке)	+	+
нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения	+	+
Тактика нападения. Групповые действия:		
взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 или 4)	+	+
игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче)	+	+
взаимодействие игроков передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач	+	+
взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче – игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара)	+	+
игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке	+	+
взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче	+	+
игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче): игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи	+	+
взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1	+	+
взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 – в прыжке	+	+

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Этапы обучения</i>	
	ССМ/ Объем времени в год (минут)	ВСМ/ Объем времени в год (минут)
стоя на площадке – с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке – «откидка», игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах)	+	+
игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар	+	+
игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче)	+	+
игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии;	+	+
игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи	+	+
игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии	+	+
игрока, выходящего к сетке из зоны 1 (6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче	+	+
Тактика нападения. Командные действия:		
система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2))	+	+
вторая передача и нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)	+	+
система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему	+	+
прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной	+	+
первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара	+	+
система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему	+	+
прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому	+	+
передающий стоит спиной	+	+
первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара	+	+
система игры через игрока передней линии – прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями)	+	+
первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3	+	+
в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар	+	+
первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 – в зоны 3, 4	+	+
из зоны 3 – в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен	+	+

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Этапы обучения</i>	
	ССМ/ Объем времени в год (минут)	ВСМ/ Объем времени в год (минут)
лицом (три нападающих активны)		
в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций	+	+
Тактика защиты. Индивидуальные действия:		
выбор места при приеме верхних подач прямой боковой	+	+
при блокировании	+	+
при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар, блокирующих, нападающих	+	+
выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением)	+	+
способа перемещения и способа приема от нападающих ударов, блокирование определенного направления	+	+
выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование)	+	+
при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего	+	+
выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий	+	+
выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения	+	+
зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления)		+
выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, направляющего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование, выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные мячи»	+	+
выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий)	+	+
выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании	+	+
Тактика защиты. Групповые действия:		
взаимодействие игроков задней линии между собой, при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов	+	+
взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4, 2	+	+
игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов	+	+
взаимодействие игроков задней линии – игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий	+	+
взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим;	+	+
б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар); в) не участвовавшего в блокировании с блокирующим; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2, 3-	+	+

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Этапы обучения</i>	
	ССМ/ Объем времени в год (минут)	ВСМ/ Объем времени в год (минут)
4, игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании		
б) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании	+	+
взаимодействие игроков передней линии:		
а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу);	+	+
б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4;	+	+
в) игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы;	+	+
игроков задней и передней линии:		
а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»);	+	+
б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими	+	+
взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов)	+	+
игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»	+	+
игроков зон 3 и 2, 3 и 4	+	+
2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвовавшего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка)	+	+
игрока зоны 2, не участвовавшего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка);	+	+
игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4	+	+
игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3	+	+
4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»)	+	+
крайних защитников на страховке с блокирующими игроками;		
игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов, сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад»	+	+
Тактика защиты. Командные действия:		
расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет:	+	+
а) игрок зоны 3	+	+
б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад	+	+
в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара	+	+
система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения	+	+
расположение игроков при приеме подач:		
различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2, расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4	+	+
то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов);	+	+
системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения), переключение от защитных действий к	+	+

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Этапы обучения</i>	
	ССМ/ Объем времени в год (минут)	ВСМ/ Объем времени в год (минут)
нападающим – со второй передачи через игрока передней линии		
прием подачи – расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад)	+	+
игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4)	+	+
передача в зону 2, стоя спиной к нападающему	+	+
расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока, системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий	+	+
переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий	+	+
расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4)	+	+
при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока	+	+
системы игры – при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником)	+	+
при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий)	+	+
сочетание (чередование) систем игры «углом назад»	+	+
Психологическая подготовка обучающегося -совершенствование	1200	1200
Общая психологическая подготовка		
совершенствование личности юного спортсмена	+	+
совершенствование спортивного интеллекта	+	+
совершенствование специализированных психических функций	+	+
совершенствование психомоторных качеств	+	+
совершенствование волевых и нравственных качеств	+	+
совершенствование способности к самоконтролю и саморегуляции	+	+
Психологическая подготовка к соревнованиям		
- совершенствование соревновательной мотивации	+	+
- совершенствование соревновательных черт характера	+	+
- совершенствование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости	+	+
- совершенствование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке	+	+
Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях:	+	+
- совершенствование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной	+	+

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Этапы обучения</i>	
	ССМ/ Объем времени в год (минут)	ВСМ/ Объем времени в год (минут)
победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.)		
Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов:		
- снятие нервно-психического напряжения	+	+
- восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок	+	+
- совершенствование способности к самостоятельному восстановлению	+	+
Технико-тактическая (интегральная) подготовка - совершенствование	300	3720
Интегральная тренировка:		
1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.	+	+
2. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.	+	+
3. Выполнение изученных приёмов техники в различных сочетаниях.	+	+
4. Эстафеты, основанные на выполнении приёмов техники гандбола в различных сочетаниях.	+	+
5. Учебные игры.	+	+
Инструкторская и судейская практика - совершенствование	300	720
Инструкторская практика:		
Умение построить группу и подать основные команды на месте и в движении	+	+
Умение составить конспект и провести разминку	+	+
Умение определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде	+	+
Проведение занятия в младших объединениях	+	+
Умение составить конспект занятия и провести занятие с обучающимися	+	+
Умение провести подготовку команды своего объединения к соревнованиям	+	+
Умение руководить командой на соревнованиях	+	+
Судейская практика		
Умение составить положение для проведения первенства клуба по волейболу	+	+
Умение вести протокол игры	+	+
Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи: - в поле - в составе секретариата	+	+
Умение судить игры по мини-волейболу и волейболу в качестве судьи в поле	+	+
Восстановительные мероприятия	300	720
Педагогические средства		
педагогические средства внушения	+	+
упражнения на релаксацию	+	+
переключение на другой вид спортивной деятельности	+	+
Гигиенические средства		
рациональный режим дня и питания.	+	+
душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна.	+	+
прогулки, сон	+	+
Медико-биологические средства (под наблюдением врача)	300	720
витаминация	+	+

<i>Наименование разделов, тем и средств подготовки</i>	<i>Этапы обучения</i>	
	ССМ/ Объем времени в год (минут)	ВСМ/ Объем времени в год (минут)
физиотерапия	+	+
гидротерапия	+	+
все виды массажа, самомассаж (сегментальный, точечный)	+	+
мануальная терапия	+	+
Аттестация. Контрольные испытания (см. с. 29-31)	480	720
контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы	+	+
Тренировочные мероприятия (сборы) (см. с. 10-11)	2160	2640
тренировочные сборы в каникулярный период	+	+
Участие в соревнованиях	1560	2220
Контрольные	2	2
Отборочные	1	1
Основные	3	3
Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера	3720	4500
соблюдение режима дня	+	+
самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений	+	+
совершенствование двигательных действий волейбола	+	+
выполнение способов закаливания	+	+
совершенствование технико-тактических действий волейбола	+	+
совершенствование техники волейбола	+	+
самостоятельное проведение разминки;	+	+
ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др.	+	+

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "волейбол" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ 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.
- 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 реализации Программы

Условия реализации программы

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

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

- для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
 - обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 - медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (*включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса*).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия

при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – *двух* часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – *трех* часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – *четырёх* часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – *четырёх* часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах

спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Экипировку игрока составляют: футболка, трусы, носки - форма и спортивная обувь. Цвет и фасон футболок, трусов и носков должны быть одинаковыми для команды. «Зоны» на площадке и перемещение игроков: игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18х9 метров, окруженной со всех сторон свободной зоной шириной минимум 3 метра. Свободным игровым пространством является пространство над игровым полем, которое свободно от любых препятствий. Минимальная высота свободного игрового пространства над игровым полем составляет 7 м от игровой поверхности. Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин - 2,43 м, для женщин - 2,24 м. Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65-67 см весом 260 -280 г. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 20

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "волейбол"				
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	3
3.	Доска тактическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Корзина для мячей	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
5.	Маты гимнастические	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4

6.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	14
8.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	14
9.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	на тренировочный спортивный зал	2
12.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
16.	Стойки	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
17.	Табло перекидное	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	14

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки			
				Этап	Учебно-	Этап	Этап

		изме рени я	единиц а	начальной подготовк и		тренирово чный этап (этап спортивно й специализа ции)		совершенс твования спортивно го мастерства		высшего спортивно го мастерства	
				коли чест во	срок эксп луат ации (лет)	коли чест во	срок эксп луат ации (лет)	коли чест во	срок эксп луат ации (лет)	коли чест во	срок эксп луат ации (лет)
Для спортивной дисциплины "волейбол"											
1.	Костюм спортивный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Наколенники	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	компл ект	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	компл ект	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	компл ект	на обучаю щегося	-	-	-	-	2	1	2	1
7.	Футболка	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Шорты эластичные (тайсы) для	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1

	девушек										
--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

- 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 «рукопашный бой», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Документ подписан электронной подписью

ФИО: Димитриев Александр Владимирович
 Организация: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Крапивинского муниципального округа»
 Должность: Директор
 Дата подписания: 19.09.2026 02:37
 Подпись действительна до: 23.05.2027
 Уникальный программный ключ: 50ae53ec77234fd00705b9943989d9df