

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа г. Калининска Саратовской области»**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБУ ДО «СШ г. Калининска
Саратовской области»
протокол № 3
от 13.08.2025 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ
г. Калининска Саратовской области»
Кулешов Н.В.
приказ № 14 от 14.08.2025 год

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

Срок реализации Программы:

1. На этапе начальной подготовки – 3 года
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -5 лет
3. На этапе совершенствования спортивного мастерства
И высшего спортивного мастерства- без ограничений

Разработчики программы:
Потапова Н.В. тренер - преподаватель
МБУ ДО «СШ г. Калининска Саратовской области»
Романцова И.В.- методист
МБУ ДО «СШ г. Калининска Саратовской области»

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 совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.10.2022 № 987 (далее – ФССП).

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса волейболистов на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы (до 8 лет и более лет).

- 1.2. Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:
 2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 28.02.2023);
 3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 4. Приказ Минспорта от 03 августа 2022 г. №634 «Особенности организации осуществления по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
 5. Приказ Минспорта от 24.10.2022 г. №851 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»
 6. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. N 999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
 7. Приказ Минспорта России от 11 апреля 2022 г. №324 «Об утверждении порядка осуществления общероссийскими спортивными федерациями и аккредитованными региональными спортивными федерациями и их представителями общественного контроля за соблюдением организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта»;
 8. Приказ Минспорта России от 20.02.2017 N 108 (ред. от 01.06.2021) "Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2017 N 46058);
 9. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях»
 9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Санитарные правила СП 2.4.3648-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Также программа учитывает локальные нормативные акты по профилю реализуемой дополнительной образовательной программы, учитывает иные рекомендации официальных организаций (Устав, административный регламент, Порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку и т.д.).

1.2. Цель Программы

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей у обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном, духовном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в виде спорта волейбол.

Программа направлена на:

- отбор одаренных, талантливых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития положительных качеств обучающихся;
- формирования знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, на основе подготовки избранного вида спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование устойчивой потребности в поддержании здорового образа жизни обучающихся.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- выбранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и выработка навыков в следующих предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история возникновения и развития спортивной игры волейбол;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки (правила игры в волейбол, нормы и условия их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; прекращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное действие);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения, навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;
- требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях волейболом.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических (гибкости, быстроты, выносливости, силы, координации) и психологических качеств, в том числе базирующихся на них способностях, а так же гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности

В области избранного вида спорта волейбол:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В Спортивной Школе образовательная тренировочная деятельность по волейболу обеспечивается отделением игровых видов спорта.

Спортивная Школа обеспечивает непрерывный тренировочный процесс обучающихся с учетом следующих особенностей:

- сроки начала тренировочного процесса (далее – спортивный сезон) – октябрь, окончания спортивного сезона - апрель.
- набор обучающихся на этап начальной подготовки 1 года осуществляется ежегодно – не позднее 15 февраля. Минимальный возраст для приема обучающихся для занятий волейболом – 8 лет.
- тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом (далее – учебный план) рассчитанным на 52 недели.
- тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию.

Реализация Программы производится педагогическими работниками с учетом следующих особенностей:

- работа по учебному плану одного педагогического работника или специалиста с одной группы в течение всего спортивного сезона.
- одновременная работа двух и более педагогических работников и (или) иных специалистов с одними и теми же обучающимися (группой обучающихся), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта.
- бригадный метод работы с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

2.2. Отличительные особенности

Волейбол – командная игра, которую можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований.

Волейбол, широко представлен в программе Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и

многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого элемента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита – «нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько игроков, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола *особенностью* является ступенчатый характер движения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов - двигательного потенциала и рациональной техники - в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания). В играх это своеобразная первая ступень - «технико-физическая», нужна ещё организация действий игроков - индивидуальных, групповых и командных.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников - спортивный результат. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства команды и его членов. Как показывает статистика, такой критерий в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении; при одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании команд различное положение их в турнирной таблице (первое и последнее место) неизбежно. Теоретически и при заведомо слабых командах будет выявлен чемпион страны, а игроки победившей команды получат право на присвоение высокого спортивного звания. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят:

- элементный набор приёмов игры (аспект техники);
- способность быстро и правильно оценивать ситуацию;
- выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники);
- специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения);

- энергетический режим работы спортсмена;
- чувственно-двигательный контроль.

Очень важно всё это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки волейболистов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и др.

Командные и лично-командные спортивные игры имеют различия по характеру взаимоотношений участников игры: игроки одной команды - партнёры; игроки противоборствующих команд - соперники.

Взаимоотношения игроков одной команды определяются спецификой спортивной игры, структурой соревновательной игровой деятельности с учётом своей команды и игроков соперника. В этой сложной обстановке можно выделить для каждой команды ряд «состязательных структур» на основе «совместной состязательной структуры», образованной соревновательной деятельности обеих соперничающих команд.

Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Важна быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений.

Ещё одна *отличительная черта волейбола* - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

Итак, во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. Это во многом объясняет то, что волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессионального образования.

Таким образом, волейбол - необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это - силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.

2.3. Специфика организации обучения, структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).

Специфика организации обучения .

Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта разработаны в соответствии с частью 9 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598) и направлены на:

- обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- повышение качества подготовки спортивного резерва;
- увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и

спортом.

Программа предпрофессиональной подготовки по волейболу предусматривает следующие утвержденные наименования этапов (периодов) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет (периоды: до одного года - 1 г; выше одного года - 2-3 г.г.);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: базовой подготовки - до 2 лет; спортивной специализации - до 3 лет);
- этап совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу определяется Приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 679 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». Минимальный возраст зачисления на этап НП – 8 лет.

Срок обучения по Программе – 6-10 лет, Спортивная Школа имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки. Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Комплектование групп обучающихся и определение объема недельной тренировочной нагрузки производится по этапам (периодам) подготовки согласно следующей таблицы:

Особенности формирования групп занимающихся и определения объема недельной тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов) тренировочной деятельности (в академических часах)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполнение моста группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) ¹	Максимальный количественный состав группы (человек) ²	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Этап совершенствования спортивного мастерства ¹	свыше года	1	4-8	20	24
	до года	1	4-8	20	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) ¹	спортивной специализации	5	3	14-16	20
		4	3	14-16	20
		3	4	14-16	20
	Базовая подготовка	2	6	14-16	20
		1	8	14-16	20
Этап начальной подготовки	третий год	8	12-14	20	8
	второй год	8	12-14	20	8

	первый год	15	16-18	25	6
--	------------	----	-------	----	---

Примечание:

<1> в командно-игровых видах спорта *максимальный состав* группы определяется *на основании правил проведения официальных спортивных соревнований* и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

<2> при проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 18 человек; б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 18 человек

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов,

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

При проведении тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с Таблицей № 1.

2.4. Порядок приема, зачисления на обучение в учреждение и отчисление обучающихся.

Прием и зачисления на обучение в учреждение по дополнительным программам спортивной подготовки производится на основании локальных нормативных актов спортивной школы.

Приём – по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений.

Зачисление на определенный этап подготовки, перевод воспитанников в группу следующего этапа подготовки производится по приказу руководителя (директора) Учреждения на основании решения органа самоуправления (педагогического, тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе подготовки, но не более одного раза. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета).

Отчисление производится на основании:

- личного заявления обучающегося, его родителя (законного представителя);
- пропусков тренировочных занятий более 40% в течение месяца без уважительных причин;

- медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- установления применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте;
- нарушения спортивной этики и режима спортивной подготовки;
- невыполнения обучающимся в установленные сроки без уважительных причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;
- по решению Администрации Учреждения за совершение противоправных действий:
- за грубые и неоднократные нарушения обучающимися Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения образовательной деятельности;
- вмешательства родителей (законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением тренировочного процесса (в построение и проведение тренировочного процесса, в порядок отбора из состава занимающихся лиц для участия в соревнованиях; в подбор, назначение и освобождение от занимаемой должности тренерского, медицинского и иного обслуживающего тренировочный процесс персонала).

Отчисление из учреждения оформляется приказом директора.

Обучающийся прошедший и успешно освоивший весь курс Программы, сдавший контрольные нормативы по общей и специальной подготовке является выпускником Спортивной школы. Обучающемуся (выпускнику) выдается Свидетельство МБУ ДО «ДЮСШ г. Калининска Саратовской области» об окончании обучения по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является средством ежегодного планирования тренировочной работы и рассчитан на 52 недели. Годовой объем тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 46 недель и 6 недель, которые рассчитываются на работу в период активного отдыха в спортивно-оздоровительном лагере или на тренировочном сборе, или по индивидуальным планам, или самостоятельная работа, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены, но не должны превышать 50% от ее планируемых базовых величин.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией Школы по представлению тренера с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях

3.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

В процессе реализации Программы по виду спорта волейбол необходимо предусмотреть **следующее соотношение объемов обучения** по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

Таблица № 3

Предметная область Программы	Объем обучения предметной области Программы	Предмет отношения объема обучения предметной области программы
<i>Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности</i>	60-90%	<i>от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта</i>

<i>Теоретическая подготовка</i>	не менее 10%	<i>от общего объема учебного плана</i>
<i>Общая физическая подготовка</i>	10-20%	<i>от общего объема учебного плана</i>
<i>Специальная физическая подготовка</i>	10-20%	<i>от общего объема учебного плана</i>
<i>Избранный вид спорта</i>	не менее 45%	<i>от общего объема учебного плана</i>
<i>Самостоятельная работа обучающихся в т.ч. по индивидуальным планам</i>	до 10%	<i>от общего объема учебного плана</i>
<i>Организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации</i>		<i>учебный план</i>
<i>Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями</i>		<i>учебный план</i>
<i>Построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации</i>		<i>учебный план</i>

3.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта

Возраст 9-10 лет самый благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости. Разнообразия подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упражнений определенной направленности, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность обучающихся этой возрастной категории.

Основные формы подготовки на тренировочных занятиях:

- спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах);
- соревнования, эстафеты;
- физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, бадминтона, большого тенниса, волейбола и др.

Связующим звеном во всех этих формах должны быть мячи (волейбольные, теннисные, резиновые, набивные весом не более 1кг).

Волейбол – спортивная игра, где используются всевозможные перемещения, удары через сетку, приём и передача мяча самыми различными способами, выбор позиции для приёма мяча и т. д. Всё это тесно связаны с такими видами спорта, как легкая атлетика, гимнастика, большой теннис, акробатика, бадминтон, спортивные и подвижные игры.

Таблица № 4

Двигательные навыки в других видах спорта, в целях повышения профессионального мастерства обучающихся:

Вид спорта	Рекомендуемые навыки
Легкая атлетика	Прыжки вверх, удары через сетку, перемещения, стремительно атаковать. Бег - воспитание волевых качеств, умение выполнять работу определенной интенсивности без снижения ее эффективности в течение длительного времени.
Плавание	Воспитание волевых качеств, закаливание организма.

	Образование новых двигательных навыков.
Спортивные (баскетбол, гандбол, бадминтон, большой теннис) и подвижные игры	Ациклические сложно координационные движения; Быстрота мышления и принятия игровых решений, развивают двигательную активность, ловкость, подача, передача и приём мяча.
Гимнастика	Гибкость, равновесие, координация
Акробатика	Кувырки, падения, упражнения (координационные), направленные на совершенствование пространственной, временной и силовой точности движений (передача и удары мяча в цель, реагирование заданным движений на сигнал и т.п.)

Двигательные навыки приносят положительный эффект развития координационных способностей до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, т.е. до формирования двигательного навыка. Затем они теряют свою значимость в качестве средства воспитания координационных способностей.

На тренировочном занятии 80% времени обучающиеся должны заниматься с мячом, 20% - упражнениями различного характера.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст, лет								
	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рост					+	+	+	+	
Вес (мышечная масса)					+	+	+	+	
Сила					+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+					+	+
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+	
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+
Гибкость	+	+	+		+	+			
Координационные способности			+	+	+				
Равновесие	+		+	+	+	+	+	+	

В данной таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств, общие для всех обучающихся. Однако необходимо учитывать, что в группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Навыки и требования тренировочной работы на этапе начальной подготовки

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Навыки и требования тренировочной работы на тренировочном этапе подготовки.

Индивидуализация в подготовке волейболистов.

Процесс подготовки обучающихся включает несколько этапов, каждый из которых имеет свои специфические особенности. Главной отличительной характеристикой служат возраст и уровень подготовленности обучающегося, находящегося на конкретном этапе подготовки.

Многолетняя подготовка обучающихся строится на основе методических положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки волейболистов к максимальным достижениям. Причем этот максимум определяется индивидуально для каждого обучающегося.

Достигается предельный результат только при специализации и индивидуализации всего процесса подготовки. Важным условием при этом является преемственность подготовки игрока на разных этапах. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от обучающихся больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратами и восстановлением энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому игроку.

Навыки и требования тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные планы подготовки, в которых уточняются объемы и интенсивность тренировочных нагрузок, этапные контрольные показатели подготовленности.

Для групп этапа ССМ при совершенствовании тактической комбинации решаются ниже описанные задачи в следующей последовательности:

- совершенствование связок игроков в усложненных условиях с элементами импровизации из стандартного положения после подготовительного движения игроком;
- целостное выполнение тактической комбинации из стандартного положения в усложненных условиях с выбором игроков различных продолжений в зависимости от систем и вариантов защиты и нападения;
- целостное выполнение тактической комбинации в усложненных условиях после подготовительной тактической схемы.

3.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам

Подбор средств и объем *общей физической подготовки (ОФП)* для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (8-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, *легкоатлетических упражнений, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или гандбол и т. д.* Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах

(гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, большой теннис, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

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

Специальная физическая подготовка(СФП) непосредственно связана с обучением юных волейболистов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) является специальные упражнения (подготовительные).

Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами:

- набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами;
- со скакалкой, резиновыми амортизаторами;
- гантелями;
- с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 8-14 лет и девушек 8-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающим к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг.

Вес гантелей для юных волейболистов 14-16 лет - 0,5-1 кг.

В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических навыков начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится:

- умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх;
- умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником;
- умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.;

- по мере изучения технических приемов волейбола обучающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		НП		ТЭ	
		1 год	2-3 г	1-2 г	3-5 г
1	Теоретическая и психологическая подготовка (%)	10-11	10-11	10-11	10-11
2	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
3	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11
4	Избранный вид спорта (технико-тактическая, интегральная подготовка) (%)	57-73	57-73	50-64	45-56
5	Самостоятельная работа, в том числе по индивидуальным планам (%)	-	-	2 – 4	4 – 6
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	4 – 6	5-8	5-8

Учебный план тренировочных занятий по волейболу на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап					СС М
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1	Теоретическая и психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	50	79	107	124	173	203	219	
2	Общая физическая подготовка	90	103	99	112	80	83	103	
3	Специальная физическая подготовка	35	46	62	81	95	108	122	
4	Избранный вид спорта (технико-тактическая, интегральная подготовка)	110	142	172	206	248	283	319	
5	Самостоятельная работа, в том числе по индивидуальным планам	-	-	18	26	30	38	42	
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	29	46	62	75	102	117	131	
Общее кол-во часов в год		312	416	520	624	728	832	936	

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена *интегральная подготовка*, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить обучающихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки.

Объем индивидуальной подготовки

Одним из компонентов предпрофессиональной подготовки служат индивидуальные занятия, в ходе которых двигательные задания, рекомендованные тренером, выполняются спортсменом самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе команды.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- *изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;*
- *утренняя гигиеническая гимнастика;*
- *упражнения в течение дня;*
- *самостоятельные тренировочные занятия.*

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заранее определяется и корректируется тренером. Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства занимающихся. Особую роль индивидуальные занятия играют в подготовке голкипера.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Подготовка обучающихся по волейболу строится на основе следующих методических положений:

- *единая система подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.*

Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося.

Прежде чем начать учебный процесс, планировать и проводить тренировочные занятия по волейболу тренер-преподаватель должен знать и учитывать:

- *уровень физического развития спортсменов;*
- *биологические особенности организма;*
- *особенности адаптации к нагрузкам.*

В младшем школьном возрасте опорно-двигательный аппарат очень хрупкий и нужно профессионально подбирать упражнения, как по динамике, так и по нагрузке. Неправильная посадка за партой, ношение тяжестей в одной руке, а также физические упражнения с односторонней нагрузкой способствуют деформации позвоночных изгибов, боковым искривлениям или образованию сутулой спины.

На тренировочных занятиях в младшем школьном возрасте следует применять упражнения, особенно в подготовительной части, для формирования и укрепления «мышечного корсета», избегать упражнений с резкими односторонними толчками, ассиметричным подниманием тяжести (гантели, набивные мячи), натуживаний, чрезмерной и длительной нагрузки на опорную поверхность стоп.

В возрасте 9-10 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий:

- *подвижные игры с обязательным подведением результатов;*
- *эстафеты с четким определением победителей;*
- *различные игры с волейбольным мячом и обязательным определением лучшего игрока.*

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности, с обязательной оценкой тренера. Кроме этого дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние занятия с конкретными задачами:

- какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходит половое изменение, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и т.п.. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.). В 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений, с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотра соревнований и изучения видеозаписей.

Обучающимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые обучающимися вопросов.

Для обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером-преподавателем.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учета тренировочных занятий, календарный план соревнований и иные документы, установленные Спортивной Школой.

Тренер-преподаватель использует большие и предельные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, что предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Краткое описание содержания программного материала.

Этап начальной подготовки (1-3 г.о.).

Период до года обучения.

Отбор для занятий осуществляется из числа детей, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, на основании результатов приемных нормативов.

Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий спортом – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

Основные задачи:

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.
- развитие физических способностей – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
- обучение основам техники игры – различным способам ведения мяча, стойкам, позициям, упражнениям индивидуальной техники владения мячом, навыку передачи и приема мяча.
- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке, упражнениям с мячом (набивка мяча).

Период свыше года обучения.

Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера-преподавателя за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психо-физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями спортом.

Основные задачи:

- дальнейшее укрепление здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в волейболе упражнений, методов и средств;
- развитие специфических физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, способы ведения мяча и варианты перемещений;
- продолжение обучения основам техники игры – перемещения различными способами, отработка передач, штрафные броски, двухсторонняя игра, изучение тактики, соревнования;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактическому мастерству и разрядных требований.

Программный материал:

1. Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития вида спорта, спортивный инвентарь;
- правила поведения на тренировочных занятиях;
- правила содержания спортивного инвентаря;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для обучающегося;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники;

- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

2. Практическая подготовка:

2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в волейболе – мышц туловища, ног, рук.

2.3. Технико-тактическая, интегральная подготовка.

На возрастном уровне на этапах начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и подбор упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложно сти упражнений) являются:

- многократность повторения упражнений;
- броски в стену и ловля волейбольного мяча после отскока;
- различные виды жонглирования.

После освоения элементарных упражнений с мячом рекомендуется переход к изучению техники простейших способов передачи, приема мяча.

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнование - тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Обучающихся на этапах начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения принимают участие в различных соревнованиях.

Тренировочный этап.

Период базовой подготовки (1-2 г.о.).

Отбор детей, перспективных для углубленной тренировки основ техники и тактики. На этом этапе определяются потенциальные возможности обучающихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой игры, формировании психо-физиологических показателей, характерных для игроков высокого класса.

Основные задачи подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие обучающихся, работа по развитию необходимых физических и психических качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур;
- развитие специальных физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в избранном виде спорта - тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов;
- обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов игры: разнообразные способы передач и приема мяча, ловля и ввод мяча в игру, перемещений во время действий в нападении и защите, их совершенствование и применение в соревновательных условиях;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации тренировочного процесса и судейства соревнований.

Программный материал:

1. Теоретическая подготовка.

- история развития волейбола.

Основы техники:

- техника передач (ввод мяча в игру, различные способы передачи и приема мяча);
- техника бросков;
- использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, растяжка, пресс, плечо, локоть, кисть.
- режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви, тела.
- правила техники безопасности.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка:

- укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, по повышению функциональных возможностей их организма.
- применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.
- расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.
- использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, акробатика).

2.2. Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в волейболе, интенсификация тренировочного процесса.
- использование имитационных упражнений – для совершенствования основных (базовых) движений, передвижений.
- повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.
- применение тренажеров и приспособлений.

2.3. Технико-тактическая и интегральная подготовка:

- повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, броски и ведение мяча правой и левой рукой, игра на счет;
- индивидуализация стиля игры, (предварительное определение игрового амплуа) в зависимости от особенностей физического развития, психо-физиологических показателей и склонностей обучающихся.
- двухсторонняя игра на счет с применением различных заданий.
- участие в соревнованиях.

Этап спортивной специализации(3-5 г.о.).

Основные задачи спортивной подготовки:

- продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углубленной специализации в избранном виде спорта;
- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий;
- повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и бросков, игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений;
- углубленное совершенствование технико-тактических приемов игры;
- изучение теории игры, правил соревнований, методики проведения занятий, судейство соревнований, проведение занятий в роли помощника тренера-преподавателя;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Зачеты по практике организации и проведения занятий и

соревнований. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером-преподавателем.

Программный материал:

1. Теоретическая подготовка:

- развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.
- пути развития детского спорта в стране.
- техника и тактика волейбола.
- просмотр видео-записей игр и техники выполнения приема и передач мяча и техника броска.
- тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств.
- правила техники безопасности.
- личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание. Значение средств закаливания организма.

2. Практическая подготовка:

2.1. Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной, скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, гандбол, регби (по упрощенным правилам).

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

2.3. Технико-тактическая подготовка:

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости передвижений и выполнения всех бросков.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки:

- отбор обучающихся, способных добиться высоких спортивных результатов.
- выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижение спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико-тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой.
- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов.
- совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров.
- тренировка технических приемов в затрудненных условиях.
- увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки.
- теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли судьи, самостоятельное проведение тренировочных занятий.

Выполнение контрольных нормативов. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты по инструкторской практике.

Программный материал:

1. Теоретическая подготовка:

- организация физической культуры и спорта (в частности, волейбол) за рубежом;
- международные спортивные организации, их участие в развитие спорта в различных регионах мира;
- участие российских спортсменов в международных соревнованиях по волейболу;
- техника безопасности проведения занятий;
- волейбол на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры;
- индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники;
- особенности техники и тактики игры.
- тактика и стратегия соревнований. Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр. Планирование на предстоящую игру;
- личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками;
- отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма;
- сведения о строении и функциях человеческого организма. Строение костно - мышечной системы. Сердечно - сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании;
- психорегулирующая тренировка и аутотренинг.

2. Практическая подготовка:

2.1. Общая физическая подготовка.

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применяющихся на предыдущих этапах подготовки.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (баскетбол, гандбол, регби, футбол, плавание, легкая атлетика, акробатика).

2.2. Специальная физическая подготовка.

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с утяжелениями и без них.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого обучающегося.

2.3. Технико-тактическая подготовка:

- повторение материала предыдущего года обучения;
- индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития физических качеств, координационных возможностей, психо-физиологических показателей, уровня спортивно - технического мастерства и умений;
- составление индивидуальных планов подготовки;
- работа над повышением точности, стабильности и быстроты;
- совершенствование передач и приема мяча на площадке, комбинаций;
- совершенствование технико-тактических действий;
- тренировочные игры с технико-тактической установкой тренера. Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей;
- участие в соревнованиях.

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером

совместно с обучающимся. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений.

Соревнования являются неотъемлемой составной частью подготовки обучающихся, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм предпрофессиональной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий:

- установка на игру, разминка (самостоятельная или общая);
- соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки волейболистов. Они направлены на овладение обучающимися умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Инструкторская и судейская практика

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки	
	ТЭ	
	до 2 лет	свыше 2 лет
Инструкторская практика:		
- подача строевых команд и распоряжений	X	X
- разработка плана и проведение разминки	X	X
- разработка плана и проведение тренировочного занятия	-	X
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	X
- представление и руководство командой на соревнованиях	-	-
Судейская практика:		
- разработка положения о соревнованиях	-	X
- выполнение обязанностей судьи-секундометриста	-	X
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	X
- выполнение обязанностей судьи в поле	-	X

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной процесса предпрофессиональной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. В число первых входят:

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидротерапевтические процедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка обучающихся и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста обучающихся, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочной и соревновательной нагрузок. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на обучающегося.

Содержание медицинского контроля предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности обучающихся. Медицинский контроль за обучающимися осуществляется силами медицинских работников учреждения и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом.

Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки обучающихся. Главная особенность врачебного обследования обучающихся – это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его адаптацию к физическим нагрузкам. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Антидопинговые мероприятия

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества. К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

- 1 психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
- 2 наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);
- 3 анаболические стeroиды (тестостерон и его производные, метан-дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадотропин, эритропоэтин);
- 4 бета-блокаторы (анапримин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);
- 5 диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошиприон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.).

Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и исчерпанию энергетических ресурсов. Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдаляют чувство утомления. Анаболические стeroиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела. Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные

средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

Примерный план проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки

Раздел, тема бесед	Этапы и годы подготовки	
	ТЭ	
	до 2 лет	свыше 2 лет
Антидопинговая политика в спорте.	X	X
Последствия применения допинга	X	X
Антидопинговое законодательство	X	X
Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов	X	X
Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте	X	X
Всемирный антидопинговый кодекс	X	X
Общероссийские антидопинговые правила	X	X
Процедура прохождения допинг-контроля	X	X
Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля.	X	X
Анаболические стeroиды и стимуляторы.	X	X
Международный стандарт для проведения тестирования		X
Антидопинговые правила ОСОО ОКР		X
Список запрещенных препаратов		X
Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов.		X

4.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

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

Чаще всего травмы в волейболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

1. Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

2. К занятиям и участию в соревнованиях допускаются обучающиеся:

- отнесенные к основной медицинской группе;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

3. Во время тренировочных занятий обучающимся следует:

- четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера;
- избегать столкновений;
- соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы

нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

4.3. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

При реализации Программы тренировочная нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1248 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 8.

Режимы максимальной тренировочной работы и участия в соревнованиях на различных этапах спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936
Общее количество тренировок в год	182	208	234-286	310-364

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Участие в соревнованиях важнейший компонент спортивной подготовки, значимость которого возрастает от этапа к этапу. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах подготовки волейболистов представлен ниже.

	Этапы и годы подготовки			
	Начальная подготовка		Тренировочный этап	
	1 год	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет
Соревнования	2-4	2-4	3-5	5-7
Число игр	14-18	20-24	25-30	28-35

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля и зачетные требования включает в себя:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;
- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;
- требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Виды контроля подготовленности

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности обучающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале игрового сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых обучающимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности обучающихся. По его результатам в журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно-трех месяцев работы. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

Итоговый контроль, проводимый в конце игрового сезона, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого обучающегося.

Основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование (*промежуточная и итоговая аттестация*), т.е. выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся представляют собой форму оценки освоения Программы.

Промежуточная аттестация (апрель-май) обучающихся позволяет оценить текущий уровень освоения Программы с возможностью внесения корректив в тренировочный процесс в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация (ноябрь-декабрь) обучающихся позволяет оценить уровень освоения Программы в учебном году с целью перевода обучающихся на очередной год обучения (этап подготовки).

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольных упражнений (нормативов), определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

Аттестация проводится аттестационной комиссией Спортивной школы, ежегодно утверждаемой приказом директора.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации, регламент работы аттестационной комиссии и ее состав определяются локальным нормативным актом Спортивной школы.

Информация о порядке проведения промежуточной и итоговой аттестаций, аттестационной комиссии и регламенте ее работы размещается на информационном стенде и на официальном сайте Спортивной школы в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности волейболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Контрольные нормативы по общей физической и специально физической подготовке по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			тренировочные группы (на конец учебного года)			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й	4-й год
1.	Длина тела, см	160	164	168	175	180	186	192
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,4	5,3	5,0	4,8	4,7	4,6
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—	—	28	26,0	25,5	24,9	24,2
5.	Прыжок в длину с места, см	185	200	210	216	230	240	248
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	46	58	63	70	75
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0	6,6 11,5	7,0 12,3	7,7 13,0	8,2 13,8	9 , 0	9,5 17,0

Примечания. Контрольные нормативы считаются успешно сданные (зачет) при сдаче 5 нормативов из 7.

Контрольные нормативы по общей физической и специально физической по годам обучения (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			тренировочные группы (на конец ого года)			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год

1.	Длина тела, см	157	162	166	174	176	178	180
2.	Бег 30 м, с	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,6	5,5
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9	11,8	-	-	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	30,0	28,7	28,0	27,4	26,8
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175	180	200	210	216	220
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	40	46	50	52	55
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0	5,0 9,0	5,2 9,2	5,7 10,8	6,5 13,5	7,2 14,5	7,5 15,2

Примечания. Контрольные нормативы считаются успешно сданные (зачет) при сдаче 5 нормативов из 7.

Контрольные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши) по годам обучения

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)				тренировочный этап (на конец учебного года)			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й связующи е
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	3	5	5	5		
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				3	4	5	6	
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-		3	4	5	5	8
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	3	3	3	4	5	3	3

5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)				3	3	4	3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)				2	3	4	3	2
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность				2	3	4	6	6
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4				
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали					2	3	4	4

Тактическая подготовка

10	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3	4	4	6
11	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом								4
12	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5	4
13	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)				3	4	5	5	3

14	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное				4	5	5	5	3
15	Командные действия организаций защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	4	5	6	7	8	8

Интегральная подготовка

16	Прием снизу - верхняя передача	5	6		8	6	7	7	
17	Нападающий удар - блокирование					4	5	6	6
18	Блокирование - вторая передача					5	6	7	6
19	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к нападению				3	3	3	3	6

Примечания. Контрольные нормативы считаются успешно сданные (зачет) при сдаче 14 нормативов из 19.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

Нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные нормативы	Юноши
		юноши
1.	Бег на 30 м, с	4,6
2.	Бег 92 м с изменением направления	24,0
3.	Прыжок в длину с места, см	255
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	80

5.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м : - сидя - стоя	11,0 17,5
----	--	--------------

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки по годам обучения

№ п/п	Контрольные нормативы	Юноши		Деву- шки
		1-й год	2-й год	1-й год
6.	Бег на 30 м, с	4,6	4,5	5,4
7.	Бег 92 м с изменением направления	24,0	24,0	26,2
8.	Прыжок в длину с места, см	255	260	225
9.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	80	70	60
10.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м : - сидя - стоя	11,0 17,5		7,9 15,5

Примечания. Контрольные нормативы считаются успешно сданные (зачет) при сдаче 3 нормативов из 4.

Контрольно- нормативы по технико-тактической подготовке девушки и юноши (избранный вид спорта)

№ п/п	Контрольные нормативы	ССМ		
		1-й год	2- й год	
Техническая подготовка				
		Связую-щие	Нападаю-щие	Связую-щие
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	8	5	9
2.	Подача на точность	3	4	4
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (для 16-17 лет – с низкой передачи)	2	3	4
4.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (для 16-17 лет – с передачи за голову)	2	3	4
5.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	6	7	7
6.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	4	5	5
Тактическая подготовка				

7.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу	6	5	7
8.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу	4	2	5
9.	Нападающий удар, либо «скидка», в зависимости от того, поставлен блок или нет	3	4	4
10	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (для 16 лет и старше – вторая передача выходящим игроком)	3	4	4
11	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара – по диагонали	3	4	4
12	Командная организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	8	8	8
Интегральная подготовка				
13	Нападающий удар – блокирование	6	8	7
14	Блокирование – вторая передача	6	8	7
15	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий – к нападению	6	5	7
16	Потери подач в игре, %			
17	Эффективность нападения в игре , % : — выигрыш — проигрыш	35 16	40 20	40 15
18	Полезное блокирование в игре, %	35	40	40
19	Ошибки при приеме подачи в игре , %	12	12	11

5.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка, специальная физическая подготовка

1. Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Бег 30м: 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается

за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно(№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

1. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

2. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.*

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

3. *Становая сила.* Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

Техническая подготовка

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чертежование). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на ступе делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посыпает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. *Испытания на точности подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4. *Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной падающий/дающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, па расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей па расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посыпается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через лепту, натянутую па расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте

3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Даётся 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка.

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (па сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячомет» или игрок) посыпается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Действия при нападающих ударах. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и

др.). «Блокировать» может партнер, стоя па подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

Действия при одиночном блокировании. Основное требование испытания - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Даётся по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Первое: нападающий удар - блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4.

Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. Упражнения на переключение в тактических действиях. Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе - после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется па основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, видеокамеру и др.). На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) па каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

Для обеспечения этапов подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных волейболистов для достижения высоких спортивных результатов.

VI. Требования к материально-техническим условиям.

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 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 мероприятий» (зарегистрирован Министром России 03.12.2020, регистрационный №61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
- обеспечение спортивной экипировкой
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Иные условиям реализации дополнительной образовательной программы.

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).

Самостоятельная подготовка может составлять 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 – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех 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 спортивных соревнований.

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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих (далее – ЕКСД), 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) в том числе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

К работе допускаются лица, имеющие высшее профессиональное образование и стаж работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Необходимо поддерживать непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО «СШ г. Калининска Саратовской области» по волейболу. Для этого СШ направляет тренеров -преподавателей на курсы повышения квалификации, семинары, конференции.

6. Перечень информационного обеспечения

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001. – 142 с.
2. «Волейбол: примерная программа для дополнительного образования детей ДЮСШ, СДЮСШОР» / Ю.Д. Железняк, А.В. Чичин, Ю.П. Сыромятников, – изд. Москва, Советский спорт, 2009. – 238 с.
3. Марков К.К., Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999. – 198 с.
4. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999. – 156 с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999. – 211 с.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 340 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997. – 87 с.
8. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед.учебн. заведений. / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – 2е изд. «Академия»., 2004. – 520 с.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987. – 175 с.

10. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. Высш. проф. образования / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. – 5-е изд, М. «Академия», 2012. – 400 с.
11. Луткова Н.В., Минина Л.Н., Фейгель И.Г., Макаров Ю.М.: Содержание подвижных игр в различных звеньях физического воспитания, спорта и оздоровительной физической культуры. – СПб.: б.и., 2012. – 142