

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК

Принята на заседании
педагогического совета
от «17» авг 2023г
Протокол № 3



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: с 8-18 лет
Срок реализации программы: до 10 лет

Авторы составители:
Киктева Татьяна Ивановна
Тренер-преподаватель МБУ ДО СШ «Виктория»
Боталова Ирина Николаевна
Инструктор-методист МБУ ДО СШ «Виктория»

I. Общие положения.

- 1.1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по волейболу.....2
- 1.2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по волейболу.....3

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по волейболу.....3

- 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....4
- 2.2. Объем программы.....5
- 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....7
- 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....10
- 2.5. Календарный план воспитательной работы.....14
- 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....18
- 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....21
- 2.8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....22

III. Система контроля.

- 3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, к участию в спортивных соревнованиях.....27
- 3.2. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.....29
- 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....30

IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол».

- 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....33
- 4.2. Учебно-тематический план.....44

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по волейболу.

- Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы.....51

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по волейболу.

- 6.1. Материально-технические условия.....52
- 6.2. Кадровые условия.....55
- 6.3. Информационно-методические условия.....56.

I. Общие положения

1.1. Назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по волейболу.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Министерства спорта России от 15.11.2022 № 987 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71474) (далее – ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), утвержденной приказом Министерства спорта России от 14.12.2022 г. № 1218.

Как вид спорта волейбол выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по волейболу представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта - волейбол
(номер-код - 012 000 1 4 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
волейбол	0120012611Я
пляжный волейбол	0120022611Я

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивная школа «Виктория» (далее- Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта волейбол, в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), а также следующих нормативных правовых актов:

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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 спортивных мероприятиях»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового образа жизни и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее- ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее ВСМ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Волейбол (англ. *Volley ball* от *volley*— «удар с лёта» и *ball*— «мяч»)- вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Правила игры.

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18х9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин - 2,43 м, для женщин - 2,24 м.

Играют сферическим мячом окружностью 65-67 см, весом 260-280 г.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры - атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право передачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка,

игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков. При этом если преимущество над противником не достигло 2 очков, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдет. Матч продолжается до того, как одна из команд выиграет три партии. В пятой партии (тай-брейк) счёт идёт до 15 очков. В каждой партии тренер каждой из команд может попросить два тайм-аута по 30 секунд. Дополнительно в первых 4 партиях назначаются технические тайм-ауты по достижении одной из команд 8 и 16 очков (по 60 секунд). После окончания первых четырёх партий, а также при достижении одной из команд 8 очков в пятой партии, команды меняются сторонами площадки. В каждой партии тренер имеет право произвести не более 6 замен полевых игроков (кроме либеро).

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В ней определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

Таблица 2.

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

Для спортивной дисциплины «волейбол»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	15	6

Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»

Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	15	2

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничено;
- на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничено.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься волейболом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже 1-го спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

С учетом специфики вида спорта волейбол определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями обучающихся.

Порядок формирования учебно-тренировочных групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка по волейболу осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

3. Перевод обучающихся на следующие уровни подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

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

После каждого года обучения на уровнях спортивной подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы. По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод обучающихся на следующий год подготовки по данной программе.

В течение года обучения на уровнях подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой, обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

2.2. Объем Программы.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в волейболе от детского возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 3 предоставлены требования к объему тренировочного процесса по волейболу на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации обучения и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, осуществляется в следующих формах:

- 1) Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные).
- 2) Учебно-тренировочные, спортивно-массовые мероприятия.
- 3) Спортивные соревнования.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация обучающихся.

На всех уровнях подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе учебно-тренировочный) процесс: психологи и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в других учреждениях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов;

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия указаны в таблице 4.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования в ании спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям.					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов волейболистов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в волейболе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки волейболиста и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки волейболистов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов волейболистов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам волейбола;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам волейбола;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица № 4).

Соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов. Соревнования важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность спортивной подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей спортивной подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

-отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5.

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

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Учебно-тренировочное занятие тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных занятий составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося и результатов соревнований.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Образовательная организация в соответствии с утвержденными ею локальными актами ежегодно разрабатывает и утверждает учебный план учебно-тренировочных занятий из расчета 52 недель и годовые учебные планы объемов тренировочного процесса на каждый этап подготовки.

В учебном плане предусматривается:

- количество тренировок в неделю (в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий в течение недели);

- учебно-тренировочные занятия;

- проведение учебно-тренировочных сборов;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающихся дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);
- промежуточная аттестация.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
<i>Недельная нагрузка в часах</i>							
4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24	24-32		
<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>							
2	2	3	3	4	4		
<i>Наполняемость групп (человек)</i>							
14	14	12	12	6	6		
1	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10	7-9
2	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-5	5-14	5-15	5-15	5-17
4	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28	20-28
5	Тактическая подготовка (%)	4-5	5-6,5	6-8	6-10	7-11	7-11
6	Теоретическая подготовка (%)	4-5	5-6,5	6-8	6-10	7-11	7-11
7	Интегральная Подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17
8	Психологическая подготовка (%)	4-5	5-6,5	6-8	6-10	7-11	7-11

9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
10	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
11	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
Общее кол-во часов в год		234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664

Примерный годовой учебный план учебно-тренировочных занятий по волейболу составлен на 52 недели, из расчета утвержденных объемов тренировочных нагрузок, представлен в таблице №6.

Таблица №6.

Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
<i>Недельная нагрузка в часах</i>						
		4,5	6	10	12	18
<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>						
		2	2	3	3	4
<i>Наполняемость групп (человек)</i>						
		14	14	12	12	6
1	Общая физическая подготовка	70	80	102	95	90
2	Специальная физическая подготовка	28	40	70	88	190
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	35	45	50
4	Техническая подготовка	50	70	120	150	220
5	Тактическая подготовка	20	33	82	101	150
6	Теоретическая, психологическая подготовка	10	15	20	35	60
7	Интегральная подготовка	40	50	60	75	100
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	6
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	9	9	20
10	Медицинские, медико-биологические,	2	5	16	20	50

	восстановительные мероприятия					
	Общее кол-во часов в год	234	312	520	624	936

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % или не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. С учетом специфики вида спорта волейбол определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод спортсменов на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

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

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недель учебно-тренировочных занятий условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%. Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (например: Положение об оплате труда).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации учебно-тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При проведении более 1 учебно- тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

На основании годового учебно- тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Специфика воспитательной и профориентационной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с волейболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой волейболиста.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения обучающихся кроется в неумении тренера-преподавателя выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный волейболист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной подготовки.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Основной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира обучающегося, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание спортсмена может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной подготовки.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Таблица №7

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных, общешкольных, муниципальных соревнованиях различного уровня, в рамках которых	В течение года

		<p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил волейбола и терминологии; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований, составления расписания игр по волейболу; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; <li style="padding-left: 20px;">- ведение игр во время соревнований младших групп; - участие в соревнованиях по пляжному волейболу. Составление расписания игр; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленными задачами; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дня здоровья и спорта, (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - организация прохождения медосмотра обучающимися. 	<p>в течение года</p> <p>1 раз в квартал</p> <p>один раз в год</p>

2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ведение и анализ учета спортивного травматизма, контроль за применением здоровьесберегающих технологий на учебно-тренировочных занятиях; - организация бесед с обучающимися о самоконтроле, личной и общественной гигиене. 	<p>В течение года</p> <p>постоянно</p> <p>один раз в квартал</p>
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - беседы, встречи, мероприятия с приглашением спортсменов города, края, России, выпускниками СШ, а также тренеров и ветеранов спорта по волейболу с обучающимися; - формирование у обучающихся патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм); - приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. 	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях общешкольного, муниципального, краевого значения различной направленности; - спортивных соревнованиях муниципального, краевого, всероссийского значения различной направленности; - тематических физкультурно-спортивных праздниках: «Мама, папа, я – спортивная семья», «Стартуем вместе»; - участие в мероприятиях ко Дню защиты детей; - в фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне»; - в Спартакиаде среди учащихся образовательных организаций; - проведение спортивно-массовых мероприятий посвященные памятным датам. 	В течение года
3.3.	Работа с родителями.	- работа родительских комитетов на	В течение

		отделениях; - родительские собрания по группам; - общешкольные родительские собрания; - привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований; - проведение профилактической работы и разъяснительных тематических бесед с родителями и обучающимися: - о здоровом образе жизни; - о положительном влиянии учебно-тренировочных занятий физической культурой и спортом на развитие и укрепление здоровья обучающихся; - о выполнении положений Закона РФ от 24.06.1999 г. № 120 ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» и Закона Краснодарского края от 21.07.2008 г. № 1539-КЗ «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае».	года
4.	Внутришкольный контроль	- проверка комплектования учебно-тренировочных групп на новый учебный год; - своевременный инструктаж обучающихся по ТБ; - контроль сохранности контингента обучающихся; - контроль результативности участия в соревнованиях различного уровня; Проверка: - работы заведующих отделениями, ведение необходимой документации; - учёта и результатов сдачи контрольных нормативов; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий; - выполнения программного материала; - наполняемости групп во время учебно-тренировочных занятий; - ведения журналов учета работы; - оформления личных дел обучающихся.	сентябрь по плану в течение года 1 раз в полугодие постоянно 1 раз в полугодие два раза в год ежемесячно ежемесячно

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в

перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч.1 ст.26 Федерального закона №329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч.2 ст.26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися учебно-тренировочные занятия на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст.34.3. Федерального закона № 329-ФЗ)

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

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

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

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

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

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

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

10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Таблица №8.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике, ответственным за антидопинговое обеспечение в организации.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Участие в городских антидопинговых мероприятиях	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике, ответственным за антидопинговое обеспечение в организации.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Участие в городских, краевых антидопинговых мероприятиях	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по волейболу.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся с первого года обучения.

Этап начальной подготовки.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы.
3. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приема мяча верхней и нижней прямой подаче.
3. Судейство на учебных играх в своей

Третий год.

1. Вести наблюдение за обучающимися выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.

Учебно-тренировочные этапы.

1. Составление и проведение комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.
3. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
4. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
5. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини – волейбол.
6. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Первый год

1. Проведение занятий с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях по волейболу в спортивной школе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.
5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний.
6. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в

коллективе физической культуры.

7. Установка на игру, разбор игры, система записи игр.

8. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и муниципальных соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства.

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.

2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.

3. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.

4. Установка на игру, разбор игры, система записи игр.

5. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и муниципальных соревнованиях.

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

1. Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня обучающихся;
- контроль за выполнением юными обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму учебно-тренировочных занятий и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к учебно-тренировочным занятиям, спортивно-массовым мероприятиям и соревнованиям, здоровых спортсменов.

2. К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

3. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

4. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для занятий.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня обучающегося и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует уметь использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности учебно-тренировочного занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками.

В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

5. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не восстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие учебно-тренировочного занятия на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

6. Восстановительные мероприятия и средства представлены в таблице №9.

Таблица №9

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности.	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само-и гетерорегуляция.

Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 – 10 мин
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8 - 10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Баня, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительная тренировка ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей организма обучающегося.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;
- стресс - восстановление - восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо - и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий учебно-тренировочных занятий, соревнований и отдыха основным санитарно - гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

Психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, к участию в

спортивных соревнованиях.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки, которые должны соответствовать целям, поставленным Программой. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, конкретизируются в Программе.

Необходимые требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- овладение основами техники вида спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- формирование устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям видом спорта «волейбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- укрепление здоровья;
- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать и не нарушать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.

Освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

- нормативы по техническому мастерству.

Результатом прохождения спортивной подготовки в волейболе является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта волейбол;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы подготовки в учебно-тренировочном процессе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила волейбола,

требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты подготовки по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);

- основы спортивного питания;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях волейболом.

2. В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости; быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базисных на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармонично-му физическому развитию.

3. В области технико-тактической подготовки:

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

4. В области специальной физической подготовки:

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10,11,12,13.

Таблица № 10.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления

и перевода на *этап начальной подготовки* по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1	Бег на 30 метров	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Таблица №11.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1	Бег на 60 метров	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»			
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более
			11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее
			10
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			40
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации	
Первый год		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
Второй и третий годы		Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Свыше трех лет		Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Таблица №12.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег на 60 метров	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап *высшего спортивного мастерства* по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1	Бег на 60 метров	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»

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

Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки 1-3 года спортивной подготовки.

Физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекуты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий;

- упражнения для развития прыгучести;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча (развитие силы удара, точности);

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;

- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Техническая подготовка. Техника нападения (действия без мяча). Стойки и перемещения:

- стартовая стойка (ИП) - основная, низкая.

Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;

- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча:

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену - расстояние - 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку -расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.

- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

Техника защиты (действия без мяча). Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;

- сочетание способов перемещений с остановками;

- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;

- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

Действия с мячом. Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;

- прием мяча, отскочившего от стены после броска;

- прием мяча, направленного броском через сетку;

- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;

- жонглирование, стоя на месте и в движении;

- прием подачи и первая передача в зону нападения;

- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину.

Блокирование:

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;

- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки;

- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

Тактическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные действия). Действия без мяча. Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);
- для выполнения подачи;
- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом:

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

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии:

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

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

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

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;
- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места:

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;
- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. Действия с мячом:
- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии при Приёме подач и передач:

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

Командные действия. Прием подачи:

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед».

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действия;
- подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;
- учебные игры.

Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Программный материал спортивной подготовки для тренировочного этапа (этап

начальной спортивной специализации) 1-2 года спортивной подготовки

Физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП):

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);
- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);
- спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Техническая подготовка. Техника нападения. Действия без мяча.

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

Действия с мячом. Передача мяча:

-передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2);

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

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

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

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

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

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

Подача мяча:

-верхняя прямая подача. Подача подряд (10 попыток). Подача в левую и правую половины площадки. Подача за игрока зоны б;

-соревнование на большее количество правильно выполненных подач. Нападающий удар:

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

-нападающий удар слабейшей рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания;

- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

Техника защиты. Действия без мяча Перемещение и стойки:

-стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями,

- сочетание способов и перемещений, и падений с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча:

-прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху от несильных подач;

-прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков».

Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку;

-прием мяча сверху и снизу с последующим падением и перекатом. Сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.

Блокирование:

-одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4.

Блокирование, стоя на гимнастической скамейке;

-блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия (действия без мяча). Выбор места:

-для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи);

-для выполнения нападающего удара (прямого слабой рукой и с переводом сильнейшей рукой);

-для выполнения подачи.

Действия с мячом. Передача мяча:

-вторая передача (из зоны 2) в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом;

-вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование);

-имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника);

-выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу).

Подача:

-чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи;

-подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;

-подача на игрока, вышедшего после замены;

-подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче):

-игрока зоны 4 с игроком зоны 3;

-игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование);

-игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче для нападающего удара.

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

-игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);

-игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи при приеме от передач - для удара).

Командные действия. Система игры со второй передачи игрока передней линии:

-прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2,4 (чередование);

-прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Действия без мяча. Выбор места:

-при приеме верхней прямой подачи, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

Действия с мячом:

-выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху, снизу с падением);

-выбор способа приема мяча от обманной подачи (сверху и снизу двумя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной);

-выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;

-зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

-взаимодействие игроков задней линии между собой (6,5,1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманной подачи);

-взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3;

-взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2);

-игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

Командные действия. Прием подачи:

-расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

-расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);

-расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

Системы игры.

Для данного года спортивной подготовки рекомендуется расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года спортивной подготовки.

Интегральная подготовка:

-чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам;

-чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов;

-чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите;

-чередование изученных тактических действий;

- индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, нападении и защите;

-многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях;

-многократное выполнение изученных тактических действий;

-учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;

- контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Программный материал спортивной подготовки для тренировочного этапа (этапа углубленной спортивной специализации) 3-5 года спортивной подготовки.

Физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП):

-легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);

-спортивные игры;

-плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП):

-упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

-прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;

-бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;

-развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Техническая подготовка. Техника нападения (действия без мяча). Перемещения и стойки:

-сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы;

-сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Действия с мячом. Передача мяча:

-передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по

расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач; передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара; передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;

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

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

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

Подача мяча:

- верхняя подача (на точность и силу);

- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);

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

- подача в прыжке.

Нападающий удар:

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2. Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки;

- нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;

- прямой нападающий удар слабой рукой из зон 4,3,2;

- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон, 3,4.

Техника защиты (действия без мяча). Стойки и перемещения:

- сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

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

Действия с мячом. Прием мяча:

- прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;

- прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;

- прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач.

Блокирование:

- одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;

- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;

- групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2).

Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия (действия без мяча).

Выбор места:

- для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);

- для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);

Действия с мячом. Передача мяча:

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);

- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;

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

Подача мяча:

- чередование подач в дальние и ближние зоны;

- чередование сильных и нацеленных подач;

- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на

замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии:

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

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

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

-игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);

-прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон, 3, 4 и 2 (за голову).

Тактика защиты. Индивидуальные действия (действия без мяча). Выбор места:

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

-выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;

-выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

Групповые действия (действия с мячом). Взаимодействия игроков внутри линий и между ними:

-взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;

- взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока принимающего «трудный» мяч;

-взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков зон 1 и 5 с блокирующими.

Командные действия. Прием подачи:

-расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3;

-расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;

-расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

Программный материал спортивной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства.

Физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП):

-упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);

-развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

Специальная физическая подготовка (СФП):

-использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола.

Техническая подготовка. Техника нападения (действия без мяча). Стойки и перемещения:

-перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками;

-перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении.

Действия с мячом Передача мяча:

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

-вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;

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

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

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

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

Подача мяча:

-верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;

-планирующая подача;

-подача в прыжке;

-чередование способов подач с требованием точности.

Нападающий удар:

-прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие);

-имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии;

-нападающий удар по блоку «блок-аут»;

-нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища;

нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

Техника защиты (действия без мяча). Стойки и перемещения:

-сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите;

-сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокирование одиночным и групповым.

Действия с мячом. Прием мяча:

-прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);

-на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);

-прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением;

-чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;

-прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

Блокирование:

-одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4,3,2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4, 3, 2 выполняемых с переводом;

-групповое блокирование (тоже что и одиночное блокирование);

-одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия:

-выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;

-выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;

-выбор места и чередование способов нападающего удара;

-имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);

-выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;

-выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней и задней линии:

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

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

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

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

Командные действия. Система игры через игрока передней линии:

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

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

Система игры через выходящего:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Командные действия Расположение игроков:

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

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

Системы игры:

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

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

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

Интегральная подготовка:

-упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве;

-учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости

от сложившейся игровой обстановки;

-контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач;

-командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

Программный материал спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства.

Физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП):

-развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также выполнения объема нагрузки и отдыха;

-многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 7 видов. Соревнования проводят в два дня;

-спортивные игры (баскетбол, гандбол).

Специальная физическая подготовка (СФП):

-развитие быстроты ответной реакции на игровые моменты;

-упражнения для развития скоростной силы (широкое использование тренировочных средств с использованием отягощений 70 и 30% от максимального веса);

-упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости (используют отягощения: гантели, набивные мячи, метод повторных нагрузок);

-упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении технических приемов в волейболе.

Техническая подготовка. Техника нападения (действия без мяча). Стойки и перемещения:

-перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, падениями;

-перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами игры в нападении и защите.

Техника нападения (действия с мячом). Передача мяча:

-передача мяча сверху двумя руками в опорном и безопорном положении, стоя лицом, боком и спиной в направлении передачи, различные по высоте и расстоянию;

-совершенствование навыков второй передачи в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

Подача мяча:

-передача мяча сверху и снизу двумя руками из глубины площадки для нападающего удара стоя лицом и спиной в направлении передачи;

-передача мяча двумя руками с отвлекающими действиями;

-верхняя прямая подача на точность и силу;

-планирующая подача (подача подряд - 20 попыток в контрольные зоны 6-3; 1-2; 5-4);

-силовая и нацеленная планирующая подача в прыжке.

Нападающий удар:

-прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по расстоянию и высот передач;

-нападающий удар с переводом вправо и влево без поворота и с поворотом туловища из зон 4, 3, 2 (при сопротивлении блокирующих);

-нападающий удар с задней линии («пайп»);

-совершенствование навыков нападающего удара в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

Техника защиты (действия без мяча): Перемещения и стойки:

-сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

-сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Техника защиты (действия с мячом). Прием мяча:

-прием мяча сверху и снизу двумя руками от различных приемов нападения, подач;

-прием мяча одной рукой с падением вперед и в сторону в условиях быстрых перемещений.

Блокирование:

- одиночное блокирование прямых нападающих ударов (в зонах 4, 3, 2),
- выполняемых с различных по высоте и расстоянию передач;
- групповое блокирование нападающих ударов, выполняемых в различных направлениях (по ходу, с переводом);
- совершенствование навыков блокирования (одиночного и группового) против индивидуальных действий нападающего.

Тактическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные действия):

- выбор места и способы второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров;
- нападающий удар после различных вторых передач по высоте, расстоянию и скорости;
- чередование способов нападающих ударов - направления удара, ударов на силу и точность;
- нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего;
- имитация нападающего удара и обман одной рукой («скидка») в ближайшие и дальние зоны, вправо и влево от направления разбега.

Тактика нападения (групповые действия):

- взаимодействие игроков передней линии в организации атакующих действиях через выходящего связующего;
- взаимодействие игроков задней линии (зон 1, 6, 5) между собой при второй передаче, выходящего связующего и при выполнении второй передачи на удар с задней линии;
- взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6, 5, 1 с игроками зон 4, 3, 2 при выполнении второй передачи на передней линии и первой передачи с задней линии. Игроков зон 1, 6, 5 выходящих к сетке с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче (передачи различны по направлению, высоте и скорости выполнения).

Тактика нападения (командные действия):

- взаимодействие игроков в атаке зон 4, 3, 2, 5, 6 для организации нападающих действиях через выходящего игрока с задней линии;
- взаимодействие игроков в атаке через связующего игрока, выходящего с задней линии, для нападения первым темпом (зона 3) и «пайп» (зона 6);
- прием подачи, нападающего удара в доигровке - первая передача игрока задней линии, выходящему к сетке (связующему), вторая передача для нападающего удара из зон, указанных выше.

Тактика защиты (индивидуальные действия):

- выбор места и способы приема мяча от нападающих действий противника и приема мяча на страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи. Своевременность перемещения в зону удара и постановка рук при блокировании.

Тактика защиты (групповые действия):

- взаимодействие игроков передней линии, зон 3 и 2; 4 и 3, зон 2, 3, 4 при блокировании. Взаимодействие игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

Тактика защиты (командные действия):

- взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при приеме нападающего удара и на страховке при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx 120/180$		
	История возникновения волейбола как вида спорта и его развитие.	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие волейбола . Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях спортом.	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе учебно-тренировочных занятий.	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики волейбола.	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах волейбола. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила волейбола.	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по волейболу.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по волейболу	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
				Расписание учебно-тренировочного и

Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники волейбола	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по волейболу	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для волейбола, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила волейбола	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по волейболу.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе	≈ 600		

Этап высшего спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 120</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
<p>Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 120</p>	<p>декабрь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.</p>

<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>
---	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Образовательная организация осуществляет:

- обеспечение обучающихся спортивным инвентарем и оборудованием;
- проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем организации в соответствии с федеральными государственными требованиями, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по волейболу (соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований);
 - помещения для работы со специализированными материалами;
 - раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов;
 - медицинское обеспечение обучающихся;
- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы (таблица №16);
- обеспечение спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины «волейбол». (таблица №15).

Обеспечение оборудование и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	30
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
4	Барьер легкоатлетический	штук	10
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	14
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	14
9	Мяч футбольный	штук	1
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	14
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Маты гимнастические	штук	4
14	Стойки	комплект	1
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
16	Табло перекидное	штук	1
17	Доска тактическая	штук	1
18	Секундомер	штук	1

для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4
2	Мяч для пляжного волейбола	штук	12
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
4	Барьер легкоатлетический	штук	10
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	2
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	12
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Корзина для мячей (металлическая)	штук	2
9	Мяч теннисный	штук	12
10	Разметка с укрепителями	комплект	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
12	Скакалка гимнастическая	штук	12
13	Солнцезащитный зонт	штук	2
14	Стол	штук	2
15	Стойки	комплект	2
16	Эспандер резиновый ленточный	штук	12
17	Стулья	штук	4
18	Сумка для мячей (баул)	штук	2
19	Фишки для разметки поля	комплект	2
20	Утяжелитель для ног	комплект	12
21	Утяжелитель для рук	комплект	12

Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочн ый этап		Этап совершенство вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «волейбол»											
1	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Наколленики	пара	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Носки	пар	на обучающего	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающего	-	-	-	-	2	1	2	1
10	Футболка	штук	на обучающего	1	1	2	1	2	1	2	1
11	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающего	1	1	2	1	2	1	2	1
12	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающего	1	1	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»											
13	Бейсболка тренировочная	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1
14	жилетка	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
16	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающего	-	-	-	-	-	-	1	2
17	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1
18	майка	штук	на обучающего	-	-	4	1	4	1	6	1
19	носки	пар	на обучающего	-	-	2	1	4	1	6	1
20	Носки пляжные	пар	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
21	Очки солнцезащитные	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1
22	Полотенце	штук	на обучающего	-	-	-	-	-	1	1	1
23	Рюкзак тренировочный	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	2
24	Термобелье (водолазка и трико)	комплект	на обучающего	-	-	2	1	2	1	2	1
25	Топ с тайтсапами/плавками (для девушек)	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1
26	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
27	Фиксатор коленного сустава	комплек	на	-	-	1	1	2	1	2	1

	(наколенник)	т	обучающего								
28	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающего	-	-	-	-	2	1	2	1
29	Футболка	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
30	Шапка спортивная	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
31	Шлепанцы	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
32	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающего	-	-	3	1	5	1	5	1
33	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающего	-	-	1	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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, № 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 Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 96 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Уровень квалификации педагогических работников в организации соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, в том числе, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по волейболу, следующим требованиям:

- Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура";

- Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура";

- Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование;

- программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Особые условия допуска к работе:

- отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований);

- прохождение инструктажа по охране труда.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
 - видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
 - конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
 - получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».
- Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном волейболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
2. Волейбол. Энциклопедия/ Сост. В.Л.Свиридов, О.С.Чехов М 2001.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС, 1983.
5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ИФК. – М.: Фис, 1991.
7. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. – М.: ФиС, 1985.
8. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 1985.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе – М. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. : Тенденция развития классического волейбола на современном этапе 2004.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
11. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск 1999..
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев 1999
13. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
14. Учебный материал по волейболу: Учеб.-метод. Указания/ Сост. В.М. Шулятьев. – Омск, 1991.
15. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта. – М. 1998
16. Шулятьев В.М. Содержание и организация тренировочного процесса

волейболистов: Учеб.-метод. Рекомендации. – Омск, 1990

17. Суслов Ф.П, Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки – М 1995

18. Спортивная медицина. Справочное издание- М.1999

19.Макарова Г.А. «Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов», 2021

20. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера в 2 т., Москва, ООО «Принтлето», 2021.

Список рекомендованной литературы для тренеров - преподавателей:

1. Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов.- М 1987
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском виде спорта – Киев 1997
3. Видеозаписи о волейболе.
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.
5. Журнал «Спортивная жизнь России».
6. Журнал «Физкультура и спорт».
7. Журнал «Волейбол».
8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
9. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
11. Методические разработки, схемы, таблицы.

Список рекомендованной литературы для воспитанников:

1. Видеозаписи о волейболе.
2. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.
3. Журнал «Спортивная жизнь России».
4. Журнал «Физкультура и спорт».
5. Журнал «Волейбол».
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячом. Серия «Физическая культура». – М. Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.
7. Методические разработки, схемы, таблицы.
8. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями

Сайты:

1. <http://www.sports.ru>
2. <http://www.slamdunk.ru>
3. <http://www.world-sport.org>
4. <http://www.consultant.ru>
5. <http://www.minsport.gov.ru>
6. <https://russivolley.ru/>
7. <https://volley63.ru/>
8. <https://minsport.samregion.ru/>