

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа
«Олимп» имени В.В. Симоненко
муниципального образования Славянский район

Принято решением
педагогического совета
Протокол № 3 от 06.07.2023г .

Утверждена
приказом директора
МБУ ДО СШ «Олимп»
им. В.В.Симоненко
И.В.Тимошенко
№ 235-о/д от 11.07.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

*разработана на основании Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом
Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 987*

Срок действия программы – 4 года

Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений

Составители:

Захарова Элина Андреевна – старший инструктор-методист
Бадья Виктор Геннадьевич – старший тренер

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	4
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	4-6
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	6-7
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	7-8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	9
2.3.	Виды (формы) обучения, включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности, иные формы обучения	9-10
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	10-11
2.3.2.	Перечень учебно-тренировочных мероприятий	12-14
2.3.3.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	14-15
2.3.4.	Работа по индивидуальным планам	16
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки	16-18
2.5.	Календарный план воспитательной работы	19-24
2.6.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25-34
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	34-37
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	36-38
III.	Система контроля	39
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях на каждом из этапов спортивной подготовки	39
3.1.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на этапе начальной подготовки	39
3.1.2.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	39-40
3.1.3.	Требования к результатам прохождения дополнительной	

	образовательной программы на этапе совершенствования спортивного мастерства	40
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	41-42
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, по годам и этапам спортивной подготовки	42-60
IV.	Рабочая программа по виду спорта «волейбол»	60
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	60-61
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	61-67
4.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)..	67-77
4.4.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства	77-81
4.5.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	81-83
4.6.	Учебно-тематический план	84-95
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	96
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	96
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	96-7100
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	98101-102
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы .	102
6.3.1.	Перечень нормативных документов	102-104
	Приложение. Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий	

I. Общее положение

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Дополнительно образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 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) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом Министерства спорта России от 15 ноября 2022 года № 987. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке МБУ ДО СШ «Олимп» имени В.В. Симоненко с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Цель дополнительно образовательной программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки, тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства в виде спорта «Волейбол».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства изложенным в ФССП по виду спорта «Волейбол»:

Задачи начального этапа спортивной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма спортсменов;

- всестороннее гармоничное воспитание физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники волейбола;
- освоение основ тактики волейбола;
- адаптация к игровой и соревновательной деятельности;
- выявление перспективных юных волейболистов для дальнейших занятий волейболом.

Задачи учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

При разработке дополнительной образовательной программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке волейболистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

При дальнейшей разработке программы спортивной подготовки на основе дополнительной образовательной программы, осуществляющей спортивную подготовку, необходимо учитывать следующие дидактические принципы педагогики:

- *принцип научности* подразумевает обоснование планирования и организации спортивной подготовки (как педагогического процесса) в соответствии с современным уровнем развития спортивной науки, использование тренера-преподавателями-преподавателями в ходе спортивной тренировки достоверных научных знаний;
- *принцип доступности* обязывает тренера-преподавателя-преподавателя строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень физической, функциональной и технико-тактической подготовленности;
- *принцип систематичности и последовательности* лежит в основе эффективного процесса освоения отдельных элементов подготовки волейболистов, носящего систематический и упорядоченный характер;
- *принцип сознательности и активности* заключается в формировании у волейболистов осмысленного отношения, устойчивого интереса и потребности к педагогическому процессу спортивной подготовки;

- *принцип наглядности* в практической деятельности тренера-преподавателя-преподаватели создает правильное представление у волейболистов о структуре изучаемого технического приема и тактического взаимодействия при помощи демонстрации наглядных пособий, натурального показа, просмотра и анализа видеозаписей и т. п.;

- *принцип прочности* означает способность волейболистов воспроизвести изученное и воспользоваться соответствующими знаниями и умениями в практической деятельности;

- *принцип учета индивидуальных особенностей* в коллективной работе на этапе начальной подготовки волейболистов лежит в том числе в основе использования педагогических методов воздействия на личность волейболиста, с учетом его индивидуальных особенностей.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Волейбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. У команды есть три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом одной рукой по летящему мячу направляет мяч над сеткой сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, а ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

В игре на игровой площадке размером 18x9 м всегда участвуют 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25; и т.д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры, чтобы ее многогранность была доступна каждому. Так, на этапе начальной подготовки с целью формирования интереса и осознанного отношения к спортивной подготовке в волейболе целесообразно проводить соревнования по волейболу по упрощенным правилам. При упрощении правил волейбола эффективны следующие изменения:

- уменьшение высоты сетки;
- использование облегченных мячей;

- уменьшение размеров игровой площадки;
- увеличение количества замен;
- упрощение процедуры замены;
- уменьшение продолжительности партий и игры в целом;
- приближение зоны подачи к сетке и т. п.

В волейболе выделяют две спортивных дисциплины, перечень которых представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

Перечень спортивных дисциплин

№ п/п	Наименование спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин
1	2	3
1.	Волейбол	012 000 2 6 1 1 Я
2.	Пляжный волейбол	012 001 2 6 1 1 Я

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

Я – все категории.

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 в группах на этапах спортивной подготовки, приведены в таблице № 2. В таблице № 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп в соответствии ФССП по виду спорта по волейболу № 987 от 15.11.2022г.

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины: «волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	14

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1. Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраст обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «волейбол».

2. Возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022г. № 634, не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице № 2.

На основании приказа Минспорта России от 03.08.2022г. № 634 можно объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочной группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия(сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися с разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требования по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по волейболу.

Требования к объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки приведен в таблице № 3.

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
	До года	Свыше года	До трех	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24
Общее количество в год	234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248

Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам подготовки определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели занятий.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, реализуется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные и иные формы учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе НП- двух часов;
- на УТ этапе (этапе спортивной специализации); – трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов;

При проведении более одного учебного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час. (п.3.6.» СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации допускается:

1. Объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;

2. Проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

– если объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

– объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

– не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

– не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

– обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

На *этапе НП* недельный режим работы предусматривает тренировки продолжительностью 2 часа. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в группах первого года начального этапа спортивной подготовки – 234-312 часов (4,5-6 часов в неделю), в группах свыше одного года – 312-416 часов (6-8 часов в неделю).

В переходный период (6 недель - июль, август) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях осуществляется в основном общая физическая и специальная физическая подготовка.

Основным различием в планировании подготовки в группах начального этапа до года и свыше года подготовки является распределение часов, отведенных на общую физическую, специальную физическую и техническую подготовку.

На *УТ (этапе спортивной специализации)* недельный режим работы предусматривает продолжительность учебно-тренировочного занятия 3 часа.

Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки:

- в группах 1-3 года подготовки – 520-624 часов (10-12 часов в неделю),
- в группах 4-5 годов подготовки – 624-936 часов (12-18 часов в неделю).

Увеличение нагрузок осуществляется постепенно с учетом контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и уровня спортивной подготовленности.

Подготовка на *этапах ССМ* осуществляется на основании индивидуальных планов, в которых устанавливаются нагрузки в часах, указываются контрольные нормативы и средства тренировки по периодам круглогодичной подготовки, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и продолжительность реабилитационных мероприятий, активного отдыха, конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года. Могут также составляться перспективные планы, в которых определяются задачи на весь планируемый период, виды и количество соревнований, предполагаемые спортивные результаты по годам.

В процессе многолетней подготовки спортсменов в группах спортивного совершенствования процентное соотношение видов подготовки продолжает меняться в сторону увеличения объема тактической подготовки. Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Недельный режим работы предусматривает продолжительность одного тренировочного занятия - 4 часа. Максимальный объем тренировочной нагрузки на этапе ССМ – 936-1248 часов (18-24 часа в неделю).

2.3.2. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

На каждом году этапов начальной подготовки, учебно-тренировочного, совершенствования спортивного мастерства рекомендуется проводить учебнотренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд и не более двух сборов в год в летний и зимний периоды.

Оптимальным числом участников учебно-тренировочного сбора является не менее 70% от состава.

Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях более качественной подготовки волейболистов и повышения их уровня подготовленности. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности волейболистов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. На начальном этапе первого учебно-тренировочного года сбор проводится по месту жительства (в условиях спортивно-оздоровительного лагеря дневного пребывания). Дальнейшие учебно-тренировочные сборы являются выездными, но продолжительностью не более трех недель.

Оптимальным числом участников тренировочного сбора является не менее 60% от состава. Ввиду увеличения продолжительности тренировочных сборов по подготовке к спортивным соревнованиям на этапе совершенствования спортивного мастерства данный вид специальных тренировочных сборов на данном этапе спортивной подготовки не осуществляется.

Восстановительные тренировочные сборы продолжительностью до 14 дней актуальны в переходном периоде спортивной подготовки и в соревновательном после продолжительных и напряженных соревнований на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования проводятся на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом комплексного медицинского обследования, продолжительностью до 5 дней, но не более 2 раз в год.

Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта актуальны для этапа углубленной тренировки тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность данного сбора до 60 дней.

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице № 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия				

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

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

Требования к участию волейболистов в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации волейболистов, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- соответствие требованиям реализации программ спортивной подготовки на начальном, учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Команда принимает участие в спортивных соревнованиях в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Допуск волейболистов к соревнованиям осуществляется на основании медицинского осмотра, который волейболисты проходят регулярно.

В таблице № 5 указаны минимальные требования к объему соревновательной деятельности.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования (игры) позволяют оценить уровень подготовленности каждого волейболиста и команды в целом. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленные команды для участия их в более крупных соревнованиях. Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями, но не всегда. Одним из основных отборочное соревнование может стать в том случае, когда команда не завоевала права пройти в следующий этап соревнований. Если команда уже является безоговорочным лидером соревнования и участником следующей его стадии, то отборочное соревнование автоматически теряет значение основного для этой команды.

Основными соревнованиями являются те, в которых волейболисту необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях волейболист должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

2.3.4. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (таблица № 6).

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указывается в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и перечнем тренировочных мероприятий.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10-20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются Организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным, исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки														
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства					
		До года		Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет									
		Недельная нагрузка в часах														
		4,5-6			6-8			10-12			12-18			18-24		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах														
		2			2			3			3			4		
		Наполняемость групп (человек)														
		14-20			14-18			12-16			12-14			6-10		
		%	234	312	%	312	416	%	520	624	%	624	936	%	936	1248
1.	Общая физическая подготовка	28-30	67	87	27-29	90	120	18-24	125	131	15-20	119	160	8-10	74	125
2.	Специальная физическая подготовка	11-13	26	35	12-14	37	54	13-15	73	81	14-16	88	150	21-23	197	274
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	5-14	36	75	5-15	81	121	5-15	122	124
4.	Техническая подготовка	22-24	53	72	23-25	72	96	23-27	119	145	23-28	144	215	23-28	216	287
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12-16	37	50	15-20	50	62	18-25	94	112	18-30	112	168	20-32	187	250
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	1-3	5	6	1-4	6	9	1-4	9	13
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	1-3	7	9	1-3	9	13	1-4	16	12	2-4	12	19	4-6	37	50
8.	Интегральная подготовка	17-19	44	59	15-17	53	71	10-14	52	62	10-15	62	94	10-15	94	125
Общее количество часов в год		234-312			312-416			520-624			624-936			936-1248		

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом.

В работе с воспитанниками применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. Обучающиеся выполняют разнообразные поручения, работают в качестве инструкторов, судей и т.д. В качестве методов нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение). Важнейшим фактором воспитания, условием формирования личности обучающегося является спортивный коллектив.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, условий деятельности спортивной школы и т.д.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 7.

Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику. 	1, 2 полугодие
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-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учено-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессу; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне 	1, 2 полугодие

		<p>самоуправления;</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему. 	
1.3.	Воспитание навыков самостоятельной аналитической работы, самоконтроля	Ведение обучающимися дневника с регистрацией спортивных результатов, учетом учебно-тренировочных нагрузок, анализом выступления на соревнованиях	ежедневно, начиная с учебно-тренировочного этапа
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 дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция «Я выбираю спорт». 	Ежеквартально

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, периода сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	Ежеквартально
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p>Профилактическая деятельность, в том числе</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Утренняя зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - акция «Скажи жизни: Да!»; - флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации профилактического марафона «Краснодарский край - территория здорового образа жизни!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!» 	Ежеквартально
2.4.	Антидопинговые мероприятия	<p>Практическая деятельность обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – 	Ежеквартально

		это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике.	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	Ежеквартально
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе спортивной школой, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк».	Ежеквартально
3.3.	Поведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленных на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта; - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий).	Ежеквартально
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость».	Ежеквартально
5.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	-Беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания.	Ежеквартально

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

Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Теоретическая часть

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуются в рамках иной тренерской работы, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с волейболистами, участие в работе коллегиальных органов управления учреждением).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с занимающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в спортивных школах разрабатываются планы антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации таких планов – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования волейболистами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать такие нормативные документы, как международный стандарт ВАДА по тестированию, международный стандарт ВАДА «Запрещенный список», международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

План антидопинговых мероприятий представлен в таблице № 8.

Таблица № 8

План антидопинговых мероприятий

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его формы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Проведение веселых стартов на тему «Честная игра»	1-2 раза в год	Разработать сценарий, положение, программу. Составить отчет о проведении мероприятия (фото или видео)

В мероприятии принимают участие обучающиеся СШ. Мероприятие проводит тренер-преподаватель.

Приложение № 1

Примерная программа мероприятия «Веселые старты»

Цель: • ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.

- формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации: проведение интерактивных занятий.

Равенство и справедливость

Вариант 1. Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места. Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Беседа на тему «Честная игра» со спросменами на определенные вопросы: • кто из участников оказался в более/менее выгодном положении? • что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

Вариант 2. Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч).

Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам. Цель: показать важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Беседа с обучающимися на определенные вопросы: • какая команда оказалась в более/менее выгодном положении? • что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей. Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Беседа с обучающимися на определенные вопросы: • как бы вы могли улучшить данную игру? • какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с

	<p>одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора). Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта. Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Беседа с обучающимися на определенные вопросы: • что не относится к ценностям спорта? • почему допинг является негативным явлением в спорте?</p> <p style="text-align: center;">Финальная игра</p> <p>Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !» (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: «ВОЛЕЙБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !»). Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !», выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу). Цель: объединить участников обеих команд по девизом ! Мы за честный спорт !»</p>	
2. Теоретическое занятие- «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Провести тестирование с обсуждением. В мероприятии принимают участие обучающиеся СШ. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
<p>Примерные вопросы на обсуждение со спортсменами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом 		
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в месяц	<p>Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)</p> <p>Сервис по проверке</p>

			препарата на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ В проверке препаратов в виде домашнего задания принимают участие обучающиеся СШ. Мероприятие проводит тренер-преподаватель.
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. В мероприятии принимают участие обучающиеся СШ. Ответственные за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
<p>Приложение № 2 Примерная викторина на тему: «Играй честно»</p> <p>1. Если врач моей сборной прописал мне лекарство, которое привело к положительному результату на наличие допинга, то это его вина, а не моя а) Правильно; *б) Неправильно</p> <p>2. Меня могут целенаправленно выбрать для прохождения допинг-контроля *а) Правильно; б) Неправильно</p> <p>3. Если у ответственного сотрудника допинг-контроля отсутствуют документы, удостоверяющие его личность, я могу отказаться от прохождения теста *а) Правильно б) Неправильно</p> <p>4. Лицо, получающее мои анализы в лаборатории, знает кто я а) Правильно; *б) Неправильно</p> <p>5. Во время отпуска я не обязан сообщать о своем местонахождении, так как я нахожусь в отпуске а) Правильно; *б) Неправильно</p> <p>6. Употребление анаболических стероидов запрещено в любое время и при любых обстоятельствах в спорте, а так же запрещено законом во многих странах. Их использование приводит к следующим побочным эффектам: а) Увеличение груди у мужчин; понижение тембра голоса у женщин; б) Сердечная и печёночная недостаточность; в) Резкие перемены настроения; *г) Все перечисленные ответы верны.</p> <p>7. Программа терапевтического использования дает спортсменам возможность требовать лечение серьезного медицинского состояния медицинскими препаратами, содержащими запрещенные субстанции. Разрешение на терапевтическое использование оправдано, если эти препараты не грозят серьезным ухудшением состояния здоровья, не способствуют улучшению спортивных результатов, и им не существует альтернативной замены. ТИ означает: *а) Разрешение на терапевтическое использование; б) Оборудование для терапевтического использования.</p> <p>8. Гормон роста (hGH) стимулирует рост мышечной массы и костной ткани. Использование hGH в спорте запрещено и является грубым нарушением. Наиболее распространённые побочные эффекты применения hGH включают: а) Сердечно-сосудистую болезнь; б) Боли</p>			

	<p>в мышцах и суставах; аномальное развитие органов; в) Риск возникновения диабета; *г) Все перечисленные ответы верны.</p> <p>9. Запрещенный список перечисляет препараты и методы, запрещенные для использования вовремя и вне спортивных соревнований *а) Правильно; б) Неправильно</p> <p>10. Если спортсмен случайно принимает препарат, включенный в Запрещенный список и незамедлительно сообщает сотруднику допинг-контроля о допущенной ошибке, этот факт будет отражен в специальной форме, и к спортсмену не будут применены санкции а) Правильно; *б) Неправильно</p> <p>11. Что такое маскирующий агент? а) Человек, помогающий спортсменам применять запрещенные препараты;*б) Препарат или метод, позволяющий скрыть использование запрещенных препаратов; в) Представитель спортсмена; г) Клей для запечатывания крышки на бутылке с контрольной пробой.</p> <p>12. Если я получил травму и не участвую в соревнованиях, я все равно обязан сообщать о своем местонахождении соответствующим спортивным органам на случай необходимости найти меня для проведения допинг-тестирования *а) Правильно; б) Неправильно</p> <p>13. Вас отобрали сдать пробу мочи для допинг-контроля. Во время сдачи пробы вы будете находиться в поле зрения сопровождающего любого пола а) Правильно; *б) Неправильно</p> <p>14. Меня могут подвергнуть тестированию во время соревнований, даже если я не участвую в них *а) Правильно; б) Неправильно</p> <p>15. Какова цель Всемирного антидопингового кодекса: а) Защищать фундаментальное право спортсменов на спорт свободный от допинга; б) Пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех спортсменов; в) Создавать согласованные, скоординированные и эффективные антидопинговые программы на международном уровне; *г) Все перечисленные ответы верны.</p> <p>16. В случае положительного тестирования на применение запрещенной субстанции, вы имеете право: а) Требовать провести анализ пробы «В»; б) Присутствовать или быть представленным при вскрытии и анализе пробы «В»; в) Подать запрос на предоставление ему копий документации по анализам проб «А» и «В»; *г) Все перечисленные ответы верны.</p> <p>17. Я могу быть дисквалифицирован за сотрудничество с тренером, врачом или другим персоналом, который отбывает срок дисквалификации из-за нарушения антидопинговых правил *а) Правильно; б) Неправильно</p> <p>18. Какое максимальное количество раз прохождение процедуры допинг-контроля за год? а) 3; *б) Неограниченное; в) 7; г) 25</p> <p>19. Какой вид нарушения антидопинговых правил отсутствует в Кодексе? *а) Разрешенное сотрудничество; б) Назначение или попытка назначения; в) Соучастие; г) Наличие запрещенной субстанции в пробе</p> <p>20. Как часто должен спортсмен состоящий в национальном пуле тестирования, предоставлять информацию о своем местонахождении в систему АДАМС? а) Раз в 2 месяца; б) Раз в 4 месяца; *в) Раз в 3 месяца; г) Раз в месяц.</p>		
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса, получение

			сертификатов. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net В онлайн обучении на сайте РУСАДА принимают участие обучающиеся СШ.
	6.Родительское собрание. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Разработать памятки для родителей. Научить пользоваться сайтом РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Обязательное предоставление Краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото Мероприятие проводит тренер-преподаватель.
	7.Семинар для тренеров-преподавателей. «Виды нарушений антидопинговых правил». «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. В мероприятии принимают участие тренера-преподаватели. Ответственные за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Проведение веселых стартов на тему «Честная игра»	1-2 раза в год	Разработать сценарий, положение, программу. Составить отчет о проведении мероприятия (фото или видео) (Приложение № 1 примерная программа мероприятия «Веселые старты») В мероприятии принимают участие

			обучающиеся СШ. Мероприятие проводит тренер-преподаватель.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса, получение сертификатов. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net В онлайн обучении на сайте РУСАДА принимают участие обучающиеся СШ.
	3. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. В семинаре принимают участие обучающиеся СШ и тренера-преподаватели. Ответственные за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА.
	4.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. (Приложение № 2 примерная викторина на тему: «Играй честно»). В мероприятии принимают участие обучающиеся СШ. Ответственные за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА.
	5.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей. «Виды нарушений антидопинговых правил». «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. В семинаре принимают участие обучающиеся СШ и тренера-преподаватели. Ответственные за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА.

	6.Родительское собрание. Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить пользоваться сайтом РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Обязательное предоставление Краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото Мероприятие проводит тренер-преподаватель.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса, получение сертификатов. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net В онлайн обучении на сайте РУСАДА принимают участие обучающиеся СШ.
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. В семинаре принимают участие обучающиеся СШ и тренера-преподаватели. Ответственные за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА.

Определение терминов:

Антидопинговая компания – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведения тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведения расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения

применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирной антидопинговой кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация- ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются МОК, МПК, другие организаторы крупных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, международные федерации и национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций. Приведенных в Запрещенном списке.

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

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие обучающихся, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее. Обучающийся – любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Обучающийся». В отношении обучающихся, которые не являются обучающимися СШ ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества

информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование. Однако если обучающийся, находящийся под юрисдикцией антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства.

По итогам прохождения инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» обучающиеся должны демонстрировать следующие результаты обучения:

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

- знать терминологию, принятую в волейболе;
- уметь построить группу и подать основные команды, провести построение и перестроение группы на месте и в движении;
- уметь в качестве дежурного подготовить место для занятия, подготовить инвентарь и оборудование;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь составить комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- уметь обучить начальным техническим приемам;
- уметь вести наблюдение за учащимися, выполняющими приемы игры, и находить ошибки;
- владеть навыками судейства на учебных играх самостоятельно, включая выполнение обязанностей первого, второго судей, судей на линиях, и ведения технического отчета.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уметь составить комплекс упражнений по специальной физической подготовке;
- уметь определять и исправлять ошибки в технике двигательных действий;
- уметь составить конспект и вести занятие в группе по обучению техническим приемам и тактическим действиям;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях;

- умение составить положение для проведения соревнований в общеобразовательной школе;
- владеть навыками судейства в учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах и спортивных школах по волейболу.
- уметь выполнять обязанности главного судьи и секретаря;
- уметь составлять календарь игр.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице № 9.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики по виду спорта «волейбол»

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	Научить обучающихся знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспекты отдельных частей занятия
	Практические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	Проведение с обучающимися отдельных частей занятия с использованием спортивной терминологии, умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими приемы игры, и находить ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	Получение знаний о правилах вида спорта «волейбол»
Практические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	Приобретение обучающимися умений судейства на учебных играх самостоятельно, включая выполнение обязанностей первого, второго судей, судей на линиях, ведения технического отчета. Получение спортивной категории спортивного судьи «Юный спортивный судья»	

Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	Научить обучающихся разрабатывать конспекты тренировочных занятий
	Практические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	Проводить тренировочные занятия с младшими группами. Проводить подготовку обучающихся к соревнованиям, руководить командой на соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	Углубленное изучение правил вида спорта «волейбол».
	Практические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	Судейство в учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах и спортивных школах по волейболу.

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

Медико-биологические мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице № 10.

Таблица № 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Периодичность проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска в мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Этапы совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения
Предварительные медицинские осмотры		При определении допуска в мероприятиям
Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)		1 раз в 6 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования		В течение года
Применение медико-биологических средств		В течение года
Применение психологических средств		В течение года

	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)) включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ПО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н) Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным: мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н)

III. Система контроля

3.1. Требованиями к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях на каждом из этапов спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

3.1.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на этапе начальной подготовки

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

3.1.2. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- 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.

3.1.3. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на этапе совершенствования спортивного мастерства

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) (часть 3.2., ст. 84 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», часть дополнительно включена с 1 января 2023 года (Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ).

3.2. Оценка результатов освоения дополнительно образовательной программы спортивной подготовки

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе комплексов контрольных упражнений из ФССП по виду спорта «волейбол», разработанного перечня 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.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки обучающихся. Обязательное контрольное тестирование включает нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Перевод обучающихся на следующий год обучения в пределах этапа, на следующий этап спортивной подготовки производится на основании результатов сдачи итоговой аттестации, а также результатов участия в соревнованиях. Кроме того, для перевода или зачисления в группы УТ(СС) свыше 3-х лет необходимо выполнить квалификационные требования по разряду (иметь «3-й юношеский спортивный разряд по волейболу» или более высокий). Разрядные требования выполняются на официальных соревнованиях определенного уровня, включенных в календарные планы спортивных мероприятий.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (май-июнь) (п.5 Приказа № 634 от 03.08.2022г.).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п. 5 Приказа № 634 от 03.08.2022г.).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее

реализации) (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона ЛФ 273-ФЗ). Итоговая аттестация сдается в конце спортивного года. При приеме нормативов промежуточной и итоговой аттестации оценка результатов проходит в форме зачетной.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специальнофизической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов и тестирования теоретических знаний представлены в таблицах № 14-19. Осуществляется оценка уровня подготовок учащихся устным опросом и письменным тестированием. Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «волейбол» и представлены в таблицах № 11-13.

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы на НП

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов **на этапе начальной подготовки**. Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе начальной подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. *Бег 30 м.* Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

2. *Прыжок в длину с места.* Выполняется толчком двух ног без напрыгивания. Мыски стоп находятся вплотную перед контрольной линией. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Учитывается положение туловища и ног. Количество раз выполнения упражнения в одном подходе. Как вариант для среднего уровня при опускании туловища выполнять замедленное движение.

4. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).* Стоя на гимнастической скамье, ноги спортсмена выпрямлены в

колених, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

5. *Челночный бег 5х6 м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу (мах рукой тренера-преподавателя-преподавателя) волейболист бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении, обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

6. *Челночный бег 3х10 м.* На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу (мах рукой тренера-преподавателя-преподавателя) волейболист бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.

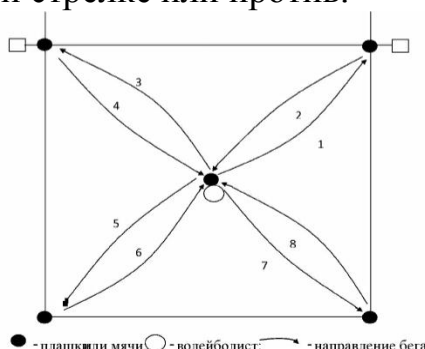
7. *Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах вверх-назад за голову, и тут же сразу бросок вперед. Результат фиксируется в метрах.

8. *Прыжок вверх с места со взмахом руками,* отталкиваясь двумя ногами. Испытуемый, стоя на носках, делает отметку мелом на стене вытянутой рукой на максимальной высоте. Затем, стоя правым (левым) боком к стене с мелом в правой (левой) руке, выполняет прыжок вверх с места со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами, и делает отметку мелом на стене вытянутой рукой на максимальной высоте. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Расстояние двумя между отметками – показатель высоты прыжка, измеряется в см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат.

9. *Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.* Прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места. Руки выполняют одноименное маховое движение вперед - вверх.

10. *Челночный бег 8х5,66 м «Конверт».* Волейболист стоит в центре площадки, касаясь рукой плашки на песке (рисунок № 1). По сигналу он бежит в угол площадки, касается его пальцами руки и, возвратившись назад, касается рукой плашки в центре площадки. Затем, таким же образом он перемещается последовательно в остальные три угла площадки и возвращается обратно. Секундомер выключается в тот момент, когда игрок возвращается в центр площадки последний раз и, пробегая плашку, касается ее рукой. Разрешается обегать углы последовательно – по часовой стрелке или против.

Рисунок № 1



При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол, который хранится в организации.

Таблице № 11

**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 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество 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 общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
2.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	не менее		не менее	
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

	скамье (от уровня скамьи)					
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5x6	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
4.1.	Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы на УТ

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков **на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. *Бег 60 м.* Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Учитывается положение туловища и ног. Количество раз выполнения упражнения в одном подходе. Как вариант для среднего уровня при опускании туловища выполнять замедленное движение.

3. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).* Стоя на гимнастической скамье, ноги спортсмена выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

4. *Прыжок в длину с места.* Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

5. *Челночный бег 5х6 м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу (мах рукой тренера-преподавателя-преподавателя) волейболист бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении, обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

6. *Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах вверх-назад за голову, и тут же сразу бросок вперед. Результат фиксируется в метрах.

7. *Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.* Прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места. Руки выполняют одноименное маховое движение вперед - вверх.

8. *Бег 20 м.* Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

9. *Челночный бег 8х5,66 м «Конверт».* Волейболист стоит в центре площадки, касаясь рукой плашки на песке (рисунок № 1). По сигналу он бежит в угол площадки, касается его пальцами руки и, возвратившись назад, касается рукой плашки в центре площадки. Затем, таким же образом он перемещается последовательно в остальные три угла площадки и возвращается обратно.

Секундомер выключается в тот момент, когда игрок возвращается в центр площадки последний раз и, пробегая плашку, касается ее рукой. Разрешается обегать углы последовательно – по часовой стрелке или против.

10. *Прыжок вверх с места со взмахом руками*, отталкиваясь двумя ногами. Испытуемый, стоя на носках, делает отметку мелом на стене вытянутой рукой на максимальной высоте. Затем, стоя правым (левым) боком к стене с мелом в правой (левой) руке, выполняет прыжок вверх с места со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами, и делает отметку мелом на стене вытянутой рукой на максимальной высоте. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см.

Расстояние двумя между отметками – показатель высоты прыжка, измеряется в см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол, который хранится в организации.

Таблица № 12

**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	Нормативы									
			УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 60м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			10,4	10,9	10,3	10,8	10,2	10,7	10,1	10,6	10,0	10,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			18	9	19	10	20	11	21	12	22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			+5	+6	+6	+7	+7	+8	+8	+9	+9	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			160	145	161	146	162	147	163	148	164	149
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»												
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			11,5	12,0	11,4	11,9	11,3	11,8	11,2	11,7	11,1	11,8
2.2.	Бросок мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			10	8	11	9	12	10	13	11	14	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			40	35	41	36	42	37	43	38	44	39
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»												
3.1.	Бег на 20 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			3,6	4,6	3,5	4,5	3,4	4,4	3,3	4,3	3,2	4,4
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			12,6	14,6	12,5	14,5	12,4	14,4	12,3	14,3	12,2	14,2
3.3.	Бросок мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			7,0	4,5	7,1	4,6	7,2	4,7	7,3	4,8	7,4	4,9

3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			150	140	151	141	152	142	153	143	154	144
3.5.	Прыжок вверх со взмахом руками	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			32	25	33	26	34	27	35	28	36	29
4. Уровень спортивной квалификации												
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается										
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»										
4.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа										
	Техническое мастерство для УТ-1	<ul style="list-style-type: none"> 1.Верхняя подача мяча в пределы площадки (2 из 4). 2.Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (2 из 4). 3.Прием подачи и первая передача в зону 3 (2 из 4). 4.Нападающий удар через сетку с набрасыванием (2 из 4). 										
	Техническое мастерство для УТ-2	<ul style="list-style-type: none"> 1.Верхняя подача мяча в пределы площадки (3 из 5). 2.Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (3 из 5). 3.Прием подачи и первая передача в зону 3 (3 из 5). 4.Нападающий удар через сетку с набрасыванием (3 из 5). 										
	Техническое мастерство для УТ-3	<ul style="list-style-type: none"> 1.Верхняя подача мяча в пределы площадки (4 из 6). 2.Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (4 из 6). 3.Прием подачи и первая передача в зону 3 (4 из 6). 4. Нападающий удар через сетку с набрасыванием (4 из 6). 										
	Техническое мастерство для УТ-4	<ul style="list-style-type: none"> 1.Верхняя подача мяча в пределы площадки (5 из 7). 2. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (5 из 7). 3.Прием подачи и первая передача в зону 3 (5 из 7). 4. Нападающий удар через сетку с набрасыванием (5 из 7). 										
	Техническое мастерство для УТ-5	<ul style="list-style-type: none"> 1.Верхняя подача мяча в пределы площадки (6 из 8). 2. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (6 из 8). 3.Прием подачи и первая передача в зону 3 (6 из 8). 4. Нападающий удар через сетку с набрасыванием (6 из 8). 										

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы на ССМ

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков **на этапе совершенствования спортивного мастерства** проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. *Бег 60 м.* Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Учитывается положение туловища и ног. Количество раз выполнения упражнения в одном подходе. Как вариант для среднего уровня при опускании туловища выполнять замедленное движение.

3. *Подтягивание из виса на высокой перекладине.* Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

4. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).* Стоя на гимнастической скамье, ноги спортсмена выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

5. *Прыжок в длину с места.* Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

6. *Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).* Руки за головой, ноги закреплены. Из положения на спине начинать движения туловища к ногам. Каждое движение к ногам и от положения ног в положение лежа на спине необходимо выполнять в темпе без фиксации туловища к ногам и положения лежа на спине.

7. *Челночный бег 5х6 м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу (мах рукой тренера-преподавателя-преподавателя) волейболист бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении, обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

8. *Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах вверх-назад за голову, и тут же сразу бросок вперед. Результат фиксируется в метрах.

9. *Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.* Прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места. Руки выполняют одноименное маховое движение вперед - вверх.

10. *Бег 20 м.* Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

11. *Челночный бег 8х5,66 м «Конверт».* Волейболист стоит в центре площадки, касаясь рукой плашки на песке (рисунок № 1). По сигналу он бежит в угол площадки, касается его пальцами руки и, возвратившись назад, касается рукой плашки в центре площадки. Затем, таким же образом он перемещается последовательно в остальные три угла площадки и возвращается обратно. Секундомер выключается в тот момент, когда игрок возвращается в центр площадки последний раз и, пробегая плашку, касается ее рукой. Разрешается обегать углы последовательно – по часовой стрелке или против.

12. *Прыжок вверх с места со взмахом руками,* отталкиваясь двумя ногами. Испытуемый, стоя на носках, делает отметку мелом на стене вытянутой рукой на максимальной высоте. Затем, стоя правым (левым) боком к стене с мелом в правой (левой) руке, выполняет прыжок вверх с места со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами, и делает отметку мелом на стене вытянутой рукой на максимальной высоте. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см.

Расстояние двумя между отметками – показатель высоты прыжка, измеряется в см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол, который хранится в организации.

Таблице № 13

**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	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			8,2	9,6

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+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)	количество 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 1кг 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. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,3	4,3
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,2	14,2
3.3.	Бросок мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			9,0	7,0
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	160
3.5.	Прыжок вверх со взмахом руками	см	не менее	
			36	30
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			
4.2.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Техническое мастерство для ССМ		1.Верхняя подача мяча в пределы площадки (7 из 9). 2. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (7 из 9). 3. Прием подачи и первая передача в зону 3 (7 из 9). 4. Нападающий удар через сетку с набрасыванием (7 из 9).		

Оценивание выполнения осуществляется по критерию зачет – означает безупречное выполнение норматива, незачет – означает не выполнение норматива. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по общей физической, специальнофизической и технической подготовке обучающихся.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в таблице № 14-19. Осуществляется оценка уровня подготовки спортсменов письменным тестированием. Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

Таблица № 14

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1.	Понятие о физической культуре и спорте
2.	История возникновения вида спорта «волейбол»
3.	Правила вида спорта «волейбол»
4.	Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?

Таблица № 15

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1.	История развития вида спорта «волейбол»
2.	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
3.	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
4.	Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

Таблица № 16

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе ССМ
1.	Международное спортивное и олимпийское движение. Расширение международного спортивного движения. Международный олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы
2.	Система отбора и формирования спортивных сборов команд по виду спорта «волейбол» и региональном уровне на уровне Российской Федерации
3.	Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок
4.	Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?

**Примерные тестовые задания по теме: "Волейбол"
на этапе НП (все периоды)**

Тесты по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)		
1.	Что означает слово волейбол?	- рука и мяч - сетка и мяч + удар с лёту и мяч - удар рукой и мяч
2.	Кто считается создателем игры волейбол?	+ Уильям Дж. Морган - Пьер де Кубертен - Джеймс Нейсмит - Хольгер Нильсен
3.	С чего начинается игра в волейболе?	+ с подачи - с передачи - с подбрасывания арбитром над сеткой - с вбрасывания арбитром на одну из сторон
4.	Какой удар в волейболе называется нападающим?	- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока) - любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока) - любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока) + любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)
5.	Какие размеры площадки для игры в волейбол?	- 8 × 16 м + 9 × 18 м - 10,97 × 23,77 м - 15 × 28 м
6.	Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?	+ игра ногой - удар при поддержке партнёра - 4 удара - последовательное касание разными частями тела
7.	Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?	- 8,5 м - 10,5 м + 12,5 м - 14,5 м
8.	На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?	- 2,5 м + 3 м - 3,5 м - 4 м тест
9.	Каков вес волейбольного мяча?	+ 260 – 280 г - 325 – 375 г - 410 – 450 г - 425 – 475 г
10.	Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?	- 10 + 12 - 14 - 16



11.	Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?	<ul style="list-style-type: none"> - три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком - три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой - одновременное касание мяча разными частями тела + удар при поддержке
12.	Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:	<ul style="list-style-type: none"> + игра без номеров - игра в холодную погоду в тренировочных костюмах - игра в очках - игра босиком
13.	Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?	<ul style="list-style-type: none"> - 3 - 4 + 5 - 6
14.	Какой счёт в волейбольном матче неправильный?	<ul style="list-style-type: none"> - 3:2 - 3:1 - 3:0 + 4:0
15.	Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?	<ul style="list-style-type: none"> - 15 - 20 + 25 - 30
16.	Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?	<ul style="list-style-type: none"> + 15 - 17 - 20 - 21
17.	Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?	<ul style="list-style-type: none"> - 3 - 4 - 5 + 6
18.	Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?	<ul style="list-style-type: none"> - 1, 2, 3 + 2, 3, 4 - 4, 5, 6 - 1, 5, 6
19.	Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?	<ul style="list-style-type: none"> + 1 - 2 - 5 - 6
20.	Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?	<ul style="list-style-type: none"> - 3 - 4 - 5 + 6

**Примерные тестовые задания по теме: "Волейбол"
на этапе ТЭ (все периоды)**

Тесты по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе ТЭ (все периоды)		
1.	Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?	- 12 - 16 - 18 +24
2.	В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?	+ последовательное касание одним действием при выполнении первого удара - неумышленное касание игроком мяча - к мячу одновременно коснулось несколько игроков - к мячу коснулись блокирующие игроки
3.	Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?	- засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч + засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч - засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша - засчитать каждой команде по 1 очку
4.	Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?	- 10 + 8 - 5 - 3
5.	Что из перечисленного запрещается в волейболе?	+ блокирование подачи соперника - удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке - три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков - несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками
6.	На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?	- 1 + 2 - 3 - 4
7.	Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?	- капитан команды - игрок, вышедший на замену - игрок, имеющий предупреждение + либеро
8.	Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?	- 2:0 - 2:1 + 2:2 - любой из вышеуказанных тест
9.	Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?	- выполнять подачу - выполнять блокирование - выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки + выходить на замену неограниченное количество раз
10.	Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?	- жёлтая карточка - красная карточка - жёлтая и красная карточки вместе + жёлтая и красная карточки отдельно

11.	Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?	- 12 - 16 - 18 +24
12.	Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:	+ игра без номеров - игра в холодную погоду в тренировочных костюмах - игра в очках - игра босиком
13.	Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?	- 3 - 4 + 5 - 6
14.	Какой счёт в волейбольном матче неправильный?	- 3:2 - 3:1 - 3:0 + 4:0
15.	Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?	- 15 - 20 + 25 - 30
16.	Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?	+ 15 - 17 - 20 - 21
17.	Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?	- 3 - 4 - 5 + 6
18.	Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?	- 1, 2, 3 + 2, 3, 4 - 4, 5, 6 - 1, 5, 6
19.	Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?	+ 1 - 2 - 5 - 6
20.	Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?	- 3 - 4 - 5 + 6

**Примерные тестовые задания по теме: "Волейбол"
на ССМ**

Тесты по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на ССМ		
1.	<p>Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - предупреждение - замечание + удаление - дисквалификация
2.	<p>Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 2 - 3 - 4 + 5
3.	<p>Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - поднять два больших пальца вверх + скрестить руки на груди - опустить обе руки вдоль тела - выпрямить обе руки в стороны
4.	<p>Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - четвёртая партия + четыре удара по мячу - время на подачу истекло - игрок с номером четыре
5.	<p>Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обоюдная ошибка и переигровка + конец партии или матча - мяч «за» - ошибка при блокировании
6.	<p>Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?</p>	<ul style="list-style-type: none"> + мяч «в площадке» - мяч «за» - переигровка - потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо
7.	<p>Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подача переходит сопернику без засчитывания очка кому-либо - подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко + подача переходит сопернику, и соперник получает очко - подача переходит сопернику и соперник два очка

8.	Какой счёт фиксируется в волейбольном матче и в каждой партии, если одна из команд считается «не явившейся»?	- 0:1 и 0:1 - 0:1 и 0:25 - 0:3 и 0:1 + 0:3 и 0:25
9.	Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?	- присуждается ничья или победа той команде, которая выигрывала в партиях, без учёта недоигранной партии? - присуждается ничья или победа в партии на момент её остановки, и присуждается ничья или победа в матче на основании полностью сыгранных и недоигранной партий - присудить ничью в матче + сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче.
10.	Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?	- 12 - 16 - 18 +24
11.	В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?	+ последовательное касание одним действием при выполнении первого удара - неумышленное касание игроком мяча - к мячу одновременно коснулось несколько игроков - к мячу коснулись блокирующие игроки
12.	Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?	- засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч + засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч - засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша - засчитать каждой команде по 1 очку
13.	Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?	- 10 + 8 - 5 - 3
14.	Что из перечисленного запрещается в волейболе?	+ блокирование подачи соперника - удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке - три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков - несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками
15.	На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?	- 1 + 2 - 3 - 4
16.	Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?	- капитан команды - игрок, вышедший на замену - игрок, имеющий предупреждение + либеро
17.	Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?	- 2:0 - 2:1 + 2:2 - любой из вышеуказанных тест

18.	Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?	- выполнять подачу - выполнять блокирование - выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки + выходить на замену неограниченное количество раз
19.	Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?	- жёлтая карточка - красная карточка - жёлтая и красная карточки вместе + жёлтая и красная карточки отдельно
20.	Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?	- 12 - 16 - 18 +24

IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»

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

Процесс обучения в МБУ ДО СШ «Олимп» им. В.В. Симоненко включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинский, медико-биологические, восстановительные мероприятия,

тестирование и контроль.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта волейбол) или вида трудовой деятельности.

Техническая подготовка — это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта волейбол и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка — это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Интегральная подготовка — это координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовленности.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, интегральной, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе НП

На этапе начальной подготовки при организации обучения большая часть времени отводится на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся:

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации волейбол и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике волейбола; повышение уровня физической подготовки на основе проведения спортивной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий волейболом.

Обучение основам волейбола проводится в игровой форме, применяются упражнения для решения двигательных задач и повышения функциональных возможностей организма.

В занятия включается:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, рыбка, падения и др.);
- 4) всевозможные прыжки;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 7) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

В занятиях применяется игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный. На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

На этапе изучаются двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка волейболиста зависит непосредственно от поведения спортсмена, спортивная честь, культура и интересы юного волейболиста, спортивные ритуалы. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

В программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе НП входит:

1. Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат.

- Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

- Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол.

2. Физическая подготовка

2.1. 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, перекаты, 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.

2.2. 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.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

3. Техническая подготовка.

3.1. 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.

3.2. 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.

4. *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 передаче)

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

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

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

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 приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперед».

5. 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 действий; - Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;

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

6. Морально-волевая подготовка.

- Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности)

- Воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).

- Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе УТ

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом волейбола.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

В занятия включается:

- 1) Общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

В занятиях применяется метод: повторный; переменный; повторнопеременный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта.

В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес

специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств, скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами:

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат, - локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники волейбола. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не желательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

В программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах УТ 1-2 входит:

1. Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России.
- Состояние и развитие волейбола.
- Нагрузка и отдых.
- Правила соревнований.

2. Физическая подготовка

2.1 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.

2.2. 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 подачи мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов - упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

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

Действия с мячом

3.2. 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.

3.3. Подача мяча

- верхняя прямая подача. подача подряд (10 попыток). подача в левую и правую половины площадки. подача за игрока зоны 6.

- соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

3.4. Нападающий удар

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

3.5. 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

3.6. 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.

3.7. 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.

4. Тактическая подготовка

4.1. 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

4.2. 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).

4.3. 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;

4.4. 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).

4.5. 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.

4.6. 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 обманных передач (сверху и снизу 2-мя 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, обманных передач);

- 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.

4.7. Системы игры

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

5. 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 техникотактического арсенала в соревновательных условиях.

6. Морально-волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

7. Инструкторская и судейская практика

- Освоение терминологии, принятой в волейболе.

- Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

- Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.

- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

В программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе УТ 3-5 входит:

1. Теоретическая подготовка

- Сведения о строении и функциях организма человека.

- Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

- Основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения элементам волейбола.

- Правила, организация и проведение соревнований.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

- спортивные игры;

- плавание;

2.2. 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.

3. Техническая подготовка

3.1. 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

3.2. 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.

3.3. 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.

3.4. 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 2,3,4.

3.5. 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.

3.6. 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.

3.7. 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).

4. *Тактическая подготовка*

4.1. 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).

4.2. Подача мяча

- чередование подач в дальние и ближние зоны;

- чередование сильных и нацеленных подач;

- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

4.3. 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).

4.4. 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.

Действия с мячом.

Групповые действия.

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.

5. Интегральная подготовка

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.

- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

- Переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.

- Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.

- Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами.

- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;

- Календарные игры.

Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

6. Инструкторская и судейская практика

- Наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях;

- Составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;

- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

7. Морально волевая подготовка

Воспитание волевых качеств

– важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе спортивного совершенствования

В программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования входит:

1. Теоретическая подготовка.

- Краткий обзор состояния и развития волейбола.

- Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

- Основы техники и тактики игры в волейбол.

- Организация и проведение соревнований.

- Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

2. Физическая подготовка.

2.2. 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.

2.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

3. Техническая подготовка

3.1. 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

3.2. 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.

3.3. Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;
- планирующая подача;
- подача в прыжке;
- чередование способов подач с требованием точности.

3.4. 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;

4.4. 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;

4. Тактическая подготовка

4.1. 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.

4.2. 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).

4.3. 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 линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1,6,5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп».

- игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;
- игроков зон 5,6,1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;
- игроков зон 5,6,1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты.
- игроков зон 4 и 2,3 и 4, 2,3,4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;
- страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;
- участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;
- игроков зон 6,5,1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);
- игроков зон 6,5,1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же); - игроков зон 6,5,1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

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».

5. 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. 6. Морально волевая подготовка Воспитание волевых качеств – важное условие

преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;

- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

7. Восстановительные средства и мероприятия.

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);

- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.

- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, общий массаж)

- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

8. Инструкторская и судейская практика.

- определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации;

- определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;

- обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований. Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

4.5. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Инструкция по технике безопасности при проведении тренировки

1. К тренировкам необходимо приступать только при наличии спортивной формы.
2. Одежда спортсменов должна соответствовать температуре в зале, быть

свободной и не сковывать движений, обувь - подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку, в карманах не должно быть посторонних предметов. Во рту не должно быть конфет или жевательной резинки.

Комментарий. При выполнении упражнений с неудобной или имеющей неподходящий размер спортивной одеждой и обувью возможно искажение техники упражнения, что повышает его травмоопасность. Слишком плотная и плохо пропускающая воздух одежда может вызвать перегрев организма спортсмена. Спортивная обувь должна быть не только удобной, но и обеспечивать жёсткий контакт с полом в ходе выполнения упражнений.

Категорически запрещено выполнять какие-либо упражнения с жевательной резинкой или конфетой во рту при выполнении работы они могут попасть в дыхательные пути, что может привести к гибели спортсмена.

2. К тренировкам необходимо приступать после предварительной разминки, в оптимальном психофизиологическом состоянии. При наличии, каких либо заболеваний, травм или плохом самочувствии немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Комментарий. Выполнение тренировочной нагрузки без предварительной физической и психологической подготовки значительно повышает риск получения травмы. При наличии серьёзных заболеваний, высокой температуры или общем недомогании, значительном недосыпании (3-4 часа) тренироваться строго запрещено, так как это может привести к возникновению терминальных состояний.

3. В ходе тренировок необходимо внимательно слушать тренера-преподавателя-преподавателя и тщательно выполнять все его указания. Запрещено приступать к тренировкам в отсутствие тренера-преподавателя-преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

Комментарий. Самостоятельное изменение техники упражнения, увеличение тренировочной нагрузки сверх рекомендуемой тренером-преподавателем чревато получением травмы или переутомлением.

4. При тренировках в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно - не мешать другим, выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т. д.

Комментарий. Следует помнить, что тренировочный зал - это не место для игр, неадекватное поведение в помещении набитом железом может закончиться серьёзной травмой, полученной по собственной неосмотрительности. От ваших действий также могут пострадать другие спортсмены.

5. После окончания тренировки самостоятельно убрать на место использовавшийся инвентарь, привести в исходное положение все тренажеры, провести гигиенические процедуры.

6. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе тренировки, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру - преподавателю.

Инструкция по технике безопасности для спортсменов при проведении спортивных соревнований

1. Общие требования безопасности.

1.1. Настоящая инструкция предназначена для волейболистов при проведении спортивных соревнований.

1.2. К соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. При проведении соревнований необходимо выполнять:

- требования инструкций по технике безопасности;
- требования по обеспечению пожарной безопасности;
- правила личной гигиены.

1.4. Участники соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.5. Соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду спорта.

1.6. При занятиях наибольшую опасность представляет получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.7. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. Требования безопасности перед началом соревнований.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

3. Требования безопасности во время соревнований

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря или оборудования.

4.2. При получении травмы, плохом самочувствии немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. Требования безопасности по окончании соревнований.

5.1. После окончания соревнований:

- спокойно пройти в отведенное место, предоставленное организаторами;
- умыться теплой водой с мылом.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе соревнований, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

4.6. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке в таблицах № 20-24 к Программе.

Таблица № 20

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки до года обучения

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год (%)		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно- тренировочный процесс
1.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u> - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения; - строевые и общеразвивающие упражнения; - подвижные игры, эстафеты.	28-30%		28-30%
2.	<u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u> - упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча и приёма мяча; - развитие гибкости, подвижности суставов; - развитие ловкости и координации.	11-13%		11-13%
3.	<u>Техническая подготовка (ТехП)</u> - технические действия в стойке; - технические приемы передачи мяча сверху, снизу; - подбрасывание мяча, отбивания мяча кулаком через сетку; - технические приемы прямой подачи, приёмы подряд; - технические действия в защите	22-24%		22-24%

	(низкая стойка) - нападающие удары.			
4.	<u>Теоретическая подготовка</u> <u>Тактическая подготовка</u> <u>Психологическая подготовка</u>	12-16%	9%	3-7%
4.1.	<u>Теоретическая подготовка</u>			
	История возникновения вида спорта и его развитие		1%	
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		1%	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		1%	
	Закаливание организма		1%	
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		1%	
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		1%	
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта		1%	
	Режим дня и питание обучающихся		1%	
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		1%	
4.2.	<u>Тактическая подготовка.</u>			
	- чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях, тактических действий (командные, групповые, индивидуальные действия).			2-4%
4.3.	<u>Психологическая подготовка</u>			

	- развитие процессов восприятия; - развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; - развитие способности управлять своими эмоциями; - развитие волевых качеств.			1-3%
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование контроль	1-3%		1-3%
6.	Интегральная подготовка - подготовительные игры, игра в волейбол без подачи; - учебные игры, задания в игре по технике и тактике.	17-19%		17-19%
ИТОГО (часов в год)		234-312		

Таблица № 21

**Учебно- тематический план
этапа начальной подготовки свыше одного года обучения**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно-тренировочный процесс
1.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u> - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения; - строевые и общеразвивающие упражнения; - подвижные и спортивные игры.	27-29%		27-29%
2.	<u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u> - упражнения для развития навыков скорости перемещений и скорости ответных действий; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов,	12-14%		12-14%

	блокировании; - развитие гибкости, подвижности суставов - развитие ловкости и координации.			
3.	<u>Техническая подготовка (ТехII)</u> - технические действия в стойке; -технические приемы передачи двумя руками сверху, снизу; - подбрасывание, передачи. отбивания мяча через сетку; - технические приемы прямой подачи, приёмы подряд; - технические действия в защите (командные действия); - нападающие удары, чередование приёмов и подачи.	23-25%		23-25%
4.	<u>Теоретическая подготовка</u> <u>Тактическая подготовка</u> <u>Психологическая подготовка</u>	15-20%	9%	6-11%
4.1.	<u>Теоретическая подготовка</u>			
	История возникновения вида спорта и его развитие		1%	
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		1%	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		1%	
	Закаливание организма		1%	
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		1%	
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		1%	
	Теоритические основы судейства. Правила вида спорта		1%	
	Режим дня и питание обучающихся		1%	
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		1%	
4.2.	<u>Тактическая подготовка.</u>			
	- чередование изученных технических приёмов и их			4-7%

	способов в различных сочетаниях, тактических действий (командные, групповые, индивидуальные действия).			
4.3.	<u>Психологическая подготовка</u>			
	- развитие процессов восприятия; - развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; - развитие способности управлять своими эмоциями; - развитие волевых качеств.			2-4%
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование контроль	1-3%		1-3%
6.	Интегральная подготовка - игра по упрощённым правилам, с подачей и без; - учебные игры, задания в игре по технике и тактике.	15-17%		15-17%
ИТОГО (часов в год)		312-416		

Таблица № 22

**Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
до трех лет обучения**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно-тренировочный процесс
1.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u> - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения; - строевые упражнения и ОРУ (индивидуальные, в парах); - подвижные и спортивные игры.	18-24%		18-24%
2.	<u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u> - упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий; - упражнения для развития	13-15%		13-15%

	<p>прыгучести;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов, блокировании; - развитие гибкости, подвижности суставов; - развитие ловкости и координации 			
3.	<p><u>Техническая подготовка (ТехII)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещения и стойки, действия без мяча и с мячом; - передачи мяча, варьируя высоту и расстояние, с падением; - передачи в парах, в треугольнике, в стену, в прыжке; - подачи мяча: верхняя прямая, нападающий удар; - приёмы мяча: сверху, снизу двумя; блокирование. 	23-27%		23-27%
4.	<p><u>Теоретическая подготовка</u> <u>Тактическая подготовка</u> <u>Психологическая подготовка</u></p>	18-25%	9%	9-16%
4.1.	<u>Теоретическая подготовка</u>			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		1%	
	История возникновения олимпийского движения		1%	
	Режим дня и питание обучающихся		1%	
	Физиологические основы физической культуры		1%	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся		1%	
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта		1%	
	Психологическая подготовка		1%	
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		1%	
	Правила вида спорта		1%	

4.2.	Тактическая подготовка	- тактика нападения и защиты, действия с мячом и без мяча; -индивидуальные, групповые, командные взаимодействия.			5-10%
4.3.	Психологическая подготовка	- воспитание моральных-волевых качеств, самообладания (беседы, тренинги), в том числе участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия: - врачебный контроль, медицинский осмотр, витаминизация, самомассаж; - отдых, прогулки, сон, закаливание, плавание.			4-6%
5.	Инструкторская и судейская практика Овладение терминами и жестами судьи на площадке Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия. Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий. Уметь заполнять протокол игры.	1-3%		1-3%	
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование контроль	1-4%		1-4%	
7.	Интегральная подготовка - системы игры, расположение игроков при приёме мяча; - учебные игры с заданиями, с перемещениями, с заменами.	10-14%		10-14%	
8.	Участие в спортивных соревнованиях	5-14%		5-14%	
ИТОГО (часов в год)		520-624			

Таблица № 23

**учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
свыше трех лет обучения**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно-тренировочный процесс
1.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u> - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения; - ОРУ (индивидуальные, в парах), силовые упражнения; - подвижные и спортивные игры.	15-20%		15-20%
2.	<u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u> - развитие быстроты перемещений и ответных действий; - упражнения для развития силы мышц рук и туловища; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов, блокировании; - развитие гибкости, подвижности суставов; - развитие ловкости и координации.	14-16%		14-16%
3.	<u>Техническая подготовка (ТехП)</u> - перемещения и стойки, действия без мяча и с мячом; - передачи и приёмы мяча с падением вперёд, назад; - передачи в парах, в треугольнике, в стену, в прыжке; - подачи мяча: верхняя прямая, сбоку, нападающий удар; - приёмы мяча: сверху, снизу двумя; блокирование.	23-28%		23-28%
4.	<u>Теоретическая подготовка</u> <u>Тактическая подготовка</u> <u>Психологическая подготовка</u>	18-30%	9%	9-21%
4.1.	<u>Теоретическая подготовка</u>			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		1%	
	История возникновения олимпийского движения		1%	

	Режим дня и питание обучающихся		1%	
	Физиологические основы физической культуры		1%	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся		1%	
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта		1%	
	Психологическая подготовка		1%	
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		1%	
	Правила вида спорта		1%	
4.2.	<u>Тактическая подготовка.</u>			
	- тактика нападения и защиты, действия с мячом и без мяча; - тактика подачи, приёма, передачи и блокирования мяча; - индивидуальные, групповые, командные взаимодействия.			4,5-10,5%
4.3.	<u>Психологическая подготовка</u>			
	- воспитание моральных-волевых качеств, самообладания (беседы, тренинги), в том числе участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия: - врачебный контроль, медицинский осмотр, витаминизация, самомассаж; - отдых, прогулки, сон, закаливание, плавание.			4,5-10,5%
5.	Инструкторская и судейская практика Составление комплексов упражнений: - по тактической подготовке своего и младших годов обучающихся. - по технической подготовке своего и младших годов занимающихся. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. Наблюдение за выполнением упражнений другими	1-4%		1-4%

	обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов. Проведение соревнований по волейболу и пляжному волейболу в школе в качестве судьи игры. Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях. Выполнение обязанностей судей, судьи-секретаря			
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4%		2-4%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	5-15%		5-15%
8.	Интегральная подготовка - системы игры, расположение игроков, выбор места; - учебные игры с заданиями, с перемещениями, с заменами.	10-15%		10-15%
ИТОГО (часов в год)		624-936		

Таблица № 24

**Учебно- тематический план
этапа совершенствование спортивного мастерства**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно-тренировочный процесс
1.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u> - бег, ходьба, прыжковые упражнения, смешанные декабрь; - ОРУ, силовые упражнения (с отягощениями, гантелями); - подвижные и спортивные игры, плавание и др.	8-10%		8-10%
2.	<u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u> - развитие быстроты перемещений и ответных действий; - упражнения для развития силы мышц рук и туловища; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении	21-23%		21-23%

	<p>подачи, нападающих ударов, блокировании;</p> <p>- развитие гибкости, подвижности суставов;</p> <p>- развитие ловкости и координации (в т.ч. со скакалкой).</p>			
3.	<p><u>Техническая подготовка (ТехII)</u></p> <p>- перемещения и стойки, действия без мяча и с мячом.</p> <p>- передачи, приёмы мяча с падением, выпадами, перекатами</p> <p>-передачи в парах, в треугольнике, у сетки, в зонах; у стены</p> <p>- подачи мяча: верхняя прямая, подряд, нападающий удар</p> <p>- приёмы мяча: сверху, снизу двумя; блокирование.</p>	23-28%		23-28%
4.	<p><u>Теоретическая подготовка</u></p> <p><u>Тактическая подготовка</u></p> <p><u>Психологическая подготовка</u></p>	20-32%	14%	6-18%
4.1.	<u>Теоретическая подготовка</u>			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта		2%	
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность		2%	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся		2%	
	Психологическая подготовка		2%	
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс		2%	
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		2%	
	Восстановительные средства и мероприятия		2%	
4.2.	<u>Тактическая подготовка</u>			
	<p>-тактика нападения и защиты, действия с мячом и без мяча;</p> <p>- тактика подачи, приёма, передачи и</p>			3-9%

	блокирования мяча; - индивидуальные, групповые, командные взаимодействия.			
4.3.	<u>Психологическая подготовка</u>			
	- воспитание целеустремлённости, боевой готовности (беседы, тренинги, лекции) в том числе участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия: - врачебный контроль, медицинский осмотр; - витаминизация, физиотерапия, идеомоторная.			3-9%
5.	Инструкторская и судейская практика Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя. Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях. Выполнение обязанностей судей, судьи-секретаря.	1-4%		1-4%
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-6%		4-6%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	5-15%		5-15%
8.	Интегральная подготовка - системы игры, расположение игроков, выбор места; - игры с заданиями, с заменами, комбинации, приёмы.	10-15%		10-15%
ИТОГО (часов в год)		936-1248		

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организации и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зерегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

В таблице № 25 обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем указаны минимальные требования, для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 26);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица № 25

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для прохождения спортивной дисциплины «волейбол»			
1	Барьер легкоатлетический	штук	10
2	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3	Доска тактическая	штук	1
4	Корзина для мячей	штук	2
5	Маты гимнастические	штук	4
6	Мяч волейбольный	штук	30
7	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8	Мяч теннисный	штук	14
9	Мяч футбольный	штук	1
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12	Секундомер	штук	1
13	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14	Скакалка гимнастическая	штук	14
15	Скамейка гимнастическая	штук	4

16	Стойки	комплект	1
17	Табло перекидное	штук	1
18	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
Для прохождения спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
19	Барьер легкоатлетический	штук	10
20	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
21	Корзина для мячей	штук	2
22	Корзина для мячей (металлическая)	штук	2
23	Мяч для пляжного волейбола	штук	12
24	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 5 кг)	штук	12
25	Мяч теннисный	штук	12
26	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
27	Протектор для волейбольных стоек	комплект	2
28	Разметка с укрепителями	комплект	2
29	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4
30	Скакалка гимнастическая	штук	12
31	Солнцезащитный зонт	штук	2
32	Стойки	комплект	2
33	Стол	штук	2
34	Стулья	штук	4
35	Сумка для мячей (баул)	штук	2
36	Утяжелители для ног	комплект	12
37	Утяжелители для рук	комплект	12
38	Фишки для разметки поля	комплект	2
39	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

В деятельности по реализации Программы в Организации участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в таблице № 27.

Таблица № 27

Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)
Директор	
Заместитель директора (курирующий реализацию Программы)	
Старший тренер-преподаватель по волейболу	НП УТ
Тренер-преподаватель по волейболу	НП УТ
Старший инструктор-методист	
Инструктор-методист	
Медицинская сестра	

Программа

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки кроме основного тренера допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также привлечение иных специалистов школы, осуществляющей спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Обучение по Программе могут осуществлять:

- тренер-преподаватель;
- старший тренер-преподаватель;
- инструктор по спорту.

Организационно-методическое обеспечение Программы могут осуществлять:

- инструктор-методист;
- старший инструктор-методист.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован

Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14710.2011, регистрационный № 22054

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей не реже 1 раз в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»), в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

6.3.1. Перечень нормативных документов:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями).
5. 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».
6. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских

заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный № 41679) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.09.2022, регистрационный №70026).

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.03.2020 № 224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.05.2020, регистрационный № 58371) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 №2 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный №67266).

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2019 № 1076 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29.04.2020, регистрационный № 58249) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 №1 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный №67260).

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 №108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 21.03.2017, регистрационный № 46058).

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей».

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

15. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

16. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный №68615).

17. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный №62203).

18. Методические рекомендации МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 17.05.2021).

19. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утверждены Министерством спорта Российской Федерации 23.08.2017 (Письмо Министерства спорта РФ от 23.08.2017 № ИСХ-04-3-13/10942).

6.3.2. Перечень рекомендуемой литературы:

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozzrastnaya-fiziologiyafiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html
2. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФИС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
4. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для вузов / Под общ. ред. А.В. Беляев, М.В. Савина, – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.
5. Булыкина, Л.В. Волейбол: учебник / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.: ил.
6. Булыкина, Л.В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ",

обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.: рис.

7. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184 с., ил.

8. Губа, В.П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.: ил.

9. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). – М.: ФиС, 1970. – 189 с.: ил.

10. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров-преподавателей дет. и юнош. спортив. коллективов / Железняк Ю.Д., Клещев Ю. Н., Чехов О.С. – М.: ФиС, 1967. – 295 с.: ил.

11. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с. : ил.

12. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев — М., Спорт, 2005, 2019.

13. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 230 с.: табл.

14. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин, - М.: Физ. культура, 2010. – 203 с.: табл.

15. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

16. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.

17. Сингина, Н.Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера-преподавателя по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. - Вып. №16. – 36 с.

18. Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] : учебник. – 8-е изд. – М.: Спорт, 201. – 620 с. : ил.

19. Суханов А.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: ВФВ, 2012. - Вып. 10. – 24 с.

20. Техничко-тактическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд.

эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / [сост.: Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В.]; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М., 2014. - 89 с.: рис.

21. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.

22. Фомин, Е.В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие / Е.В.

Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева, Н.Ю. Белова. – М.: ВФВ, 2014. – Вып.17. – 132 с.

23. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - М.: Спорт, 2015.– 88 с.

24. Фомин, Е.В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов. Методическое пособие / Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2017. – Вып.21. – 76 с.

25. Фомин, Е.В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов. Учебно-методическое пособие / Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2020. – Вып.26. – 84 с.

26. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе / [Иорданская Ф.А [и др.]]. - М.: Спорт, 2018. - 91 с.: табл.

27. Майерс, Томас Анатомические поезда / Томас Майерс; [пер. с англ. Н.В. Скворцовой, А.А. Зимина]. – М.: Эксмо, 2018. – 320 с. : ил. – (Медицинский атлас).

28. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. - 237 с.

29. Прищепа, И.М. Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие / И.М. Прищепа. — Минск : Новое знание, 2006. —416 с.: ил.

30. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Физ. культура и спорт»:рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Родионова. – М.: Academia, 2010. – 366 с.: ил.

6.3.2. Перечень электронных ресурсов сети Интернет

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru).

2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (www.volley.ru).

3. Официальный интернет-сайт [электронный ресурс] (olympic.ru) Олимпийского комитета России.

4. Официальный интернет-сайт [электронный ресурс] (www.fivb.com) международного волейбола (FIVB).

5. Официальный интернет-сайт [электронный ресурс] (www.cev.eu) европейского волейбола (CEV).

6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (rusada.ru).
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (minsport.gov.ru).
8. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (www.wadaama.org).