УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ
ВАЛУЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА П. УРАЗОВО»

Принята на заседании методического совета
МБУ ДО «Спортивная школа п. Уразово»
Протокол № 2
«08» 11 2024 г

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа п. Уразово»
_____ М.В. Дораж
«08» 11 2024 г.
Приказ № 83-од

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерацииот 20 ноября 2023 года № 826)

Возраст обучающихся: от 8 до 18 лет
Срок реализации: 8 лет

Авторы-составители:
Макиева Кристина Алексеевна - заместитель директора;
Овсянников Юрий Петрович - тренер-преподаватель

п. Уразово, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	наименование раздела	стр.
1.	**Общие положения**	3
2.	**Характеристика Программы**	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся, лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки.	4
2.2	Объем Программы	5
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5.	Календарный план воспитательной работы	11
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
3.	**Система контроля**	27
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	27
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	28
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	29
4.	**Рабочая программа по виду спорта волейбол**	35
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта волейбол	35
4.2.	Учебно-тематический план	47
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	62
6.	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	63
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	63
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	67
6.3.	Сетевая форма реализации Программы	68
7.	**Информационно-методические условия реализации программы**	68

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех спортивных дисциплин по виду спорта «волейбол», согласно всероссийскому реестру видов спорта, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утвержден приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 987), далее - ФССП, с учетом основных положений Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 127) и основных положений приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (в редакции от 07.07.2022 № 575), и приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется в соответствии с предметом деятельности организации в целях обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

Задачами СШ, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта;
- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены), в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение участия обучающихся (спортсменов организации) в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку), количество обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку) в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к ФССП по виду спорта «волейбол»).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку) по отдельным этапам, количество обучающихся (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)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

При комплектовании учебно-тренировочных групп организация (учреждение) определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП, а также в соответствии с методическими рекомендациями по системе оплаты труда.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему дополнительного образования спортивной подготовки по волейболу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники волейбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства обучающихся, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства – привлечение к специализированной спортивной подготовке дополнительного образования перспективных обучающихся для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсменов, позволяющих войти в состав сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Зачисление на указанные этапы дополнительного образования спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Обучающиеся, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Краткая характеристика вида спорта.

Волейбол — это командный, неконтактный, комбинационный вид спорта, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам, одной команды, разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Умение взаимодействовать с движущимся предметом (мячом). Правильная оценка удаленности мяча и скорости его приближения облегчает общую координацию в выполнении игровых приемов. Деятельность волейболиста характеризуется также сменой игровых ситуаций, а физические нагрузки во время игры протекают с переменной интенсивностью, что даёт возможность успешно овладевать игровыми приёмами. Все движения, применяемые в волейболе, носят естественный характер, базирующиеся на беге, прыжках и метаниях. Занятия волейболом вырабатывают такие ценные физические качества, как силу, ловкость, быстроту и выносливость.

Номер во всероссийском реестре видов спорта:

	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер–код спортивной дисциплины
1	Волейбол	012 000 26 11 Я	волейбол	012 001 26 11 Я

2.2. Объем Программы по виду спорта «Волейбол»

(приложение № 2 к ФССП по виду спорта «волейбол»).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше	До трех лет	Свыше лет	
Количество часов в неделю			12	16	18
Общее количество часов в год	234	312	624	832	936

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. Самостоятельная работа не может превышать 20 % объема годового тренировочного плана.

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;

- учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП по виду спорта «волейбол»):

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

2. Специальные учебно-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	

- спортивные соревнования (приложение № 4 к ФССП по виду спорта «волейбол»):
минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе дополнительного образования спортивной подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей обучающихся к моменту главных спортивных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше лет	
Контрольные	1	1	2	2	3
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена, в них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства; виды контрольных соревнований – школьные соревнования или соревнования внутри группы по ОФП и СФП; начиная с групп учебно-тренировочных это, также, могут быть квалификационные школьные, межмуниципальные соревнования.

Отборочные соревнования - по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований; виды отборочных соревнований, в зависимости от уровня и ранга, а также этапа спортивной подготовки могут быть различными – межмуниципальные, соревнования субъекта.

Основные соревнования - в них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей, целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, и выполнение разрядных нормативов; виды основных соревнований – официальные соревнования субъекта, первенства и чемпионаты субъекта и федерального округа, межрегиональные соревнования, а также, в зависимости от уровня подготовленности спортсмена и этапа подготовки, всероссийские соревнования и первенства, чемпионаты, кубки России.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

Годичный цикл в волейболе состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) **Подготовительный этап** (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля над уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план (приложения № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта «волейбол»):

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта волейбол на 52 недели:

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
Год подготовки	1-й	2-й, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Общая физическая подготовка.	66	88	114	112	110	148	150	72	70	70
Специальная физическая подготовка.	30	40	84	86	88	122	120	200	198	198
Участие в спортивных соревнованиях.	-	-	52	50	52	62	64	86	88	88
подготовка.	58	74	156	158	156	204	202	212	214	214
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.	32	54	120	118	120	148	150	198	196	196
Интегральная	42	50	72	74	72	102	100	108	110	110
Инструкторская и судейская практика.	-	-	12	14	13	24	22	24	24	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприя-тия, контроль и тестирование.	6	6	14	12	13	22	24	36	36	36
Общее количество часов (в год)	234	312	624	624	624	832	832	936	936	936
часов в неделю	4,5	6	12	12	12	16	16	18	18	18
Количество тренировок в неделю	3	3	4-5	4-5	4-5	5-6	5-6	6	6	6

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки обучающихся, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - основные сведения ЕВСК.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - беседы, лекции по правилам соревнований вида спорта.	В течение года
1.3.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	- сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом; - дневник самоконтроля, его форм и содержание.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ.	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета, витаминизация); - роль спортивного режима и питания.	В течение года
2.3	Личная и общественная гигиена	- понятие о гигиене и санитарии; - уход за телом; - гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; - гигиена спортивных сооружений.	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение (герб, флаг, гимн), готовность 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 организацией, образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
3.3.	Олимпийское движение и история физической культуры.	- История Олимпийского движения; - понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков; - история эстетической гимнастики; - встречи с олимпийцами и чемпионами, ветеранами спорта и ветеранами школы.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - творческое участие в оформлении зала для соревнований, в подготовке эскизов костюмов и составлении упражнений.	В течение года
5.	**Психологическая подготовка и формирование личности спортсмена**	- психолого-педагогические методы (разъяснения, убеждения, беседы, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, поощрение, контроль); - психологические тренинги на взаимодействие в команде и коллективе.	В течение года
6.	**Врачебный и биологический контроль в спорте**	- текущие медицинские осмотры (ТО); - углубленные медицинские обследования (УМО) и комплексные обследования; - физиологические тесты и биохимический контроль спортсменов высших достижений; - наблюдение за функциональным состоянием обучающихся.	В течение года

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

Теоретическая часть:

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня,

Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Профилактические беседы, наглядная агитация.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
2	Семинары, лекции.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
3	Интернет-семинары.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
4	Видео, фото материалы. Видео, фото отчёты.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
5	Обучение на платформе РУСАДА, тестирование с дальнейшим получением сертификата	январь-декабрь	тренер-преподаватель, спортсмены, методисты, врач

План антидопинговых мероприятий по этапам подготовки:

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1 раз в год
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год

	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	7.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

Приложение №1

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:
• спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:
• ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
• формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:
• проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:
• равенство и справедливость;
• роль правил в спорте;
• важность стратегии;
• необходимость разделения ответственности;
• гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»)

1. Равенство и справедливость

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.
Какие вопросы необходимо задать спортсменам:
• кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

2 вариант
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 участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.
Какие вопросы необходимо задать спортсменам:
• какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
• что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* *можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. 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.
Какие вопросы необходимо задать спортсменам?
• 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)?

3) 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 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.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?
• что не относится к ценностям спорта?
• почему допинг является негативным явлением в спорте?

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС 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!”.

Приложение №2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»
Целевая аудитория:
• спортсмены всех уровней подготовки;
• персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:
• ознакомление с Запрещенным списком;
• формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
• обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
• ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:
1. Принцип строгой ответственности
• спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
• критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
• отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена;
противоречит духу спорта;
улучшает спортивные результаты.
• маскирует использование других запрещенных субстанций.
• Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
• Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3.Сервисы по проверке препаратов
• list.rusada.ru
• принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов
• регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

• менее строгие стандарты качества;
• риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
• критерии получения разрешения на ТИ;
• процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
• процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
• ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
Запрещенный список (актуальная версия)
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)
Приложение №3

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:
• родители учащихся общеобразовательных учреждений;
• родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.
Направлена на:
определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культур спортсмена;
• ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
• формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
• формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.
План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):
• определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
• *виды нарушений антидопинговых правил;*
• роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
• роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
• группы риска;
• проблема допинга вне профессионального спорта;
• *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
• *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
• последствия допинга;
• деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».
Рекомендованные источники:
Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
Запрещенный список (актуальная версия)
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

На этапе начальной подготовки обучающимся даются базовые знания о формах, видах, классификации спортивных соревнований, роли спортивных судей, составе судейских бригад, обязанностях и правах участников спортивных соревнований, а также знание основных правил соревнований, в форме бесед, объяснений, показов и просмотров спортивных соревнований.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, спортсменов-инструкторов, инструкторов по спорту, и участие обучающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, принимать участие в проведении школьных соревнований и в группе.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся более младшего возраста, групп начальной подготовки и учебно-тренировочных в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки (подготовительной части), основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе школьных, районных и межмуниципальных соревнований в роли судьи на линии, арбитра, ассистента, помощника секретаря в городских и межрегиональных соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории «юный судья», «судья третьей категории» и выше.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Этап спортивной подготовки	Ответственный
1	Беседы, семинары, лекции. Ведение дневника обучающегося.	в течение года	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап и	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

			совершенствования спортивного мастерства	
2	Самостоятельное изучение литературы по волейболу (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по волейболу и другим видам спорта, олимпийскому движению).	в течение года	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Посещение и просмотр официальных спортивных соревнований, участие в школьных и городских судейских семинарах и учебных занятиях по правилам судейства соревнований.	в течение года	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
3	Практические занятия, проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий, участие в судействе.	в течение года	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
4	Видео, фото запись и показы. Интернет-ресурсы. Онлайн-семинары и дистанционные практические занятия.	в течение года	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований	в течение года	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

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

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на: глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и душ, сауна.
- Для осуществления спортивной подготовки на этапы спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний, при условии наличия мест в группах. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта «волейбол». Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований спортивного контроля (упражнений и заданий).
- Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности: медицинская комиссия два раза в год; допуск врача к занятиям после болезни; медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

  Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия: - к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.
- Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом
- - Особенности физического развития
- - Нервно-психические заболевания.
- - Заболевания внутренних органов
- - Хирургические заболевания
- - Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- - Травмы и заболевания глаз
- - Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- - Стоматологические заболевания
- - Кожно-венерические заболевания
- - Заболевания половой сферы

- - Инфекционные заболевания
- -врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- - своевременное лечение очагов хронической инфекции;
- - спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;
- - снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);
- - обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;
- - специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;
- - не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;
- - методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;
- - необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку;
- - преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе со взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.
- При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.
- Медико-биологический контроль за спортсменами производиться для решения двух основных задач: контроль за состоянием здоровья спортсменов; контроль за функциональным состоянием спортсменов.
- Каждая из этих основных задач, в первую очередь, содержит несколько частных задач.
- Задачи при контроле за здоровьем спортсменов:
- -можно ли по состоянию здоровья начать или продолжать занятия;
- -есть ли патология, и какая требуется коррекция тренировочной или соревновательной деятельности, лечебно-реабилитационных мероприятий;
- -отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи

с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю.

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

План медико-восстановительных мероприятий для групп начальной подготовки:

п/п	Название мероприятия	(дата)	Ответственный
1	Отдых, прогулки, закаливание	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
	Беседы на тему: «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ), режим дня и питания, гигиена.	в течение	тренер- и н а спорт в ый вр ч
3	Солнечно-воздушные процедуры	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
	Текущий медицинский осмотр и отнесение к медицинской группе здоровья	в течение	тренер- с н портив ый врач

План медико-восстановительных мероприятий для групп учебно-тренировочных:

п/п	Название мероприятия	а (д та)	Ответственный
1	Баня или сауна, бассейн, закаливание.	в течение	тренер-преподаватель,
2	Отдых, прогулки, солнечные процедуры	в течение	тренер-преподаватель,
3	Беседы на тему: «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и охрана труда. Режим дня. Гигиена в спорте.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
4	Углубленное медицинское обследование	1 раз в год	тренер-преподаватель,
5	Массаж, самомассаж	в течение	тренер-преподаватель,
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка	в течение	тренер-преподаватель,

План медико-восстановительных мероприятий для групп совершенствования спортивного мастерства:

п/п	Название мероприятия	а (д та)	Ответственный
1	Баня, сауна, бассейн, плавание	в течение	тренер-преподаватель,
2	Отдых, прогулки, пробежки	в течение	тренер-преподаватель,
	Беседы на тему: «Как избежать травм в спорте» и охрана труда. Спортивное питание.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
4	Углубленное медицинское обследование и процедуры (УВЧ, прогревание, крио сауна и др.)	2 раза в год	тренер-преподаватель, спортивный врач

5	Массаж, самомассаж. Витаминизация.	в течение	тренер-преподаватель,
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка	в течение	тренер-преподаватель,

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в волейболе следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы спортсменов. При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему восстановления и дополнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. 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. 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 проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. 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 «кандидат в мастера спорта» 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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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.

Промежуточная аттестация проводится учреждением (организацией) не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению учреждения (организации) с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающихся по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы

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

(согласно приложениям № 7 к ФССП по виду спорта «волейбол»).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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 на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5х6 м	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 8х5,66 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	см	не менее		не менее	

	одновременным отталкиванием двумя ногами		36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25

4. Уровень спортивной квалификации		
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
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»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	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 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. 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 весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9,0	7,0
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	160
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	30
4. Уровень спортивной квалификации				

4.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,2	4,2
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,0	14,0
3.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя	м	не менее	
			12,0	9,0

3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			220	200
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			44	36
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. Рабочая программа по виду спорта волейбол (программный материал).

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»:

В данном разделе даются общие рекомендации по содержанию и требованиям программного материала. Тренер-преподаватель самостоятельно планирует Рабочую программу на свои группы, ее содержание и план, но в соответствии с ФССП.

Программный материал спортивной подготовки для групп этапа начальной подготовки.

Теоретическая подготовка:

- физическая культура и спорт в России.
- история вида спорта волейбол.
- нагрузка и отдых.
- основные правила соревнований.

Физическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей и др.);
- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо и др.);
- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);
- подвижные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения для привития навыков быстроты и ловкости;
- упражнения для развития прыгучести, скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, подач и передач мяча;

Техническая подготовка:

Техника нападения (упражнения) -

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

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

Действия с мячом

Передача мяча (упражнения) -

- передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность (ориентир);
- 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 места и после перемещений;
- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);
- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.

Подача мяча (упражнения):

- верхняя прямая подача. Подача в левую и правую половины площадки. Подача в зону 6.
- соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

Нападающий удар (упражнения):

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой, с различных по высоте и расстоянию передач у сетки.
- нападающий удар слабейшей рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания.
- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

Техника защиты (упражнения):
Действия без мяча. Действия с мячом.
Перемещение и стойки:
- стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями.

Прием мяча (упражнения):
- прием мяча сверху от несильных подач;
- прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку;
- прием мяча сверху после нападающего удара средний силы с собственного набрасывания.

Блокирование (упражнения):
- одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке;
- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

Тактическая подготовка:

Тактика нападения.
Индивидуальные действия.
Действия без мяча.
Выбор места:
- для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи);
- для выполнения нападающего удара (прямого слабейшей рукой);
- для выполнения подачи.
Действия с мячом.

Передача мяча (упражнения):
- вторая передача (из зоны 2) в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом;
- вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование);
- имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника).
- выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу).

Подача (упражнения):
- чередование верхней прямой подачи и нацеленной подачи;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;
- подача на игрока, вышедшего после замены;
- подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча.

Групповые действия:
Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче):
- игрока зоны 4 с игроком зоны 3;
- игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование);
- игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче для нападающего удара.
Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):
- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);

Командные действия:
Система игры со второй передачи игрока передней линии:
- прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2,4 (чередование);
- прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места:
- при приеме верхней прямой подачи, при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.
Действия с мячом:
- выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху);
- выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками и одной);
- выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;

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 (зон 4, 2 и 3);
- взаимодействие игроков передней и задней линий;
- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

Командные действия:
Прием подачи:
- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);
- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

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

Интегральная подготовка:
- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов.
- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите.
- многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.
- многократное выполнение изученных тактических действий.
- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Морально-волевая подготовка (психологическая):
Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной-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.

Инструкторская и судейская практика: (2,3-й год подготовки)
- освоение терминологии, принятой в волейболе.
- умение вести наблюдение за спортсменами, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
- составление комплексов упражнений по СФП.
- судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Программный материал спортивной подготовки
для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

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 судейства соревнований, организация и проведение соревнований.

Физическая подготовка:
Общая физическая подготовка (ОФП)
- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);
- спортивные и подвижные игры;
- плавание и другие виды спорта (например, ходьба на лыжах)

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;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Техническая подготовка:
Техника нападения.
Действия без мяча.
Перемещения и стойки:
- сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы;
- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.
Действия с мячом.

Передача мяча:
- передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;
- передача мяча сверху 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 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 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;
- передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений.
- передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);
- передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

Подача мяча:
- верхняя подача (на точность и силу);
- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);
- подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной).
- подача в прыжке.

Нападающий удар:
- прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки.
- нападающий удар слабейшей рукой.

Нападающий удар с собственного набрасывания.
- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.
- нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;
- прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 4,3,2;
- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты:

Действия без мяча.

Стойки и перемещения.
- сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;
- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4.

Действия с мячом.

Прием мяча:
- прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;
- прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач.

Блокирование:
- одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;
- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;
- групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

Тактическая подготовка:

Тактика нападения.
Индивидуальные действия.
Действия без мяча
Выбор места.
- для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);
- для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);
Действия с мячом
Передача мяча
- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);
- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;
- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

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

Групповые действия:
Взаимодействие игроков передней линии
- игрока зоны 4 с игроком зоны 2,3 (при второй передаче);
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи.
Взаимодействие игроков передней и задней линии
- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;
- игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи при приеме от передач – для удара).
- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);
- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

Тактика защиты:
Индивидуальные действия.
Действия без мяча
Выбор места:
- выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;
- выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;
- выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.
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.

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 выполнение 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.

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.

Морально волевая подготовка (психологическая):

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной-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 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.

Восстановительные средства и мероприятия:
- массаж, самомассаж, закаливание, душ (гидромассаж), сауна, бассейн, прогулки
- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

Инструкторская и судейская практика:
- правила игры в волейбол, правилам соревнований и их организация, судейство;
- умение и знания по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей тренировочного занятия;
- практические занятия, игровые тренировки, контрольные игры.

Программный материал спортивной подготовки
для групп совершенствования спортивного мастерства.

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.

Физическая подготовка:
Общая физическая подготовка (ОФП)
- упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);
- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

Специальная физическая подготовка (СФП):
- использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола;

Техническая подготовка:
Техника нападения
Действия без мяча. Стойки и перемещения:
- перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками
- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении
Действия с мячом. Передача мяча:
- вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении;
- вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;
- передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;
- передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону;
- вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;
- первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

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

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

Техника защиты:
Действия без мяча. Стойки и перемещения:
- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите;
- сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокирование одиночным и групповым.
Действия с мячом. Прием мяча:
- прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);
- на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);
- прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением;
- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;
- прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

Блокирование:
- одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4, 3, 2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4,3,2 выполняемых с переводом;
- групповое блокирование (тоже что и одиночное блокирование);
- одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения;

Тактическая подготовка:
Тактика нападения.
Индивидуальные действия:
- выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;
- выбор места, имитация второй передачи назад, и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;
- выбор места и чередование способов нападающего удара;
- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);
- выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;
- выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

Групповые действия:
Взаимодействие игроков передней и задней линии:
- игроков зон 6,5 и 1 с игроками 3,2,4 при первой передаче на удар и для второй передачи;
- игроков зон 3,2,4 с игроками зон 6,5,1 при второй передаче на удар с задней линии;
- игрока, выходящего из зон 6 с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче);
- игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4,3,2 (при второй передаче).

Командные действия:
Система игры через игрока передней линии:
- прием мяча и первая передача в зоны 4,32, 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;

<u>Системы игры:</u>
- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом вперед» (вирировать свои действия в зависимости построения 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».

<u>Интегральная подготовка:</u>
- 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.

Морально волевая подготовка (психологическая):

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной-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 обдуманные решения 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.

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).

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.

Классификация видов и компонентов подготовки волейболисток:

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-Функциональная	Развитие специальных физических качеств «Выведение» волейболисток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление

2.	Техническая	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.	- формирование системы специальных знаний о рациональной технике выполнения упражнений волейбола (с мячом и без мяча), требований к их исполнению, изучение правил соревнований; - развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных волейболу и непосредственной игре в волейбол; - совершенствование всех спортивно-значимых компонентов мастерства волейболиста: технических, физических, тактических, а также взаимодействия в команде; - разработка новых комбинаций и соединений, совершенствование техники общеизвестных игровых волейбольных комбинаций и взаимодействий в команде; - «наигровка» команды, совершенствование спортивное мастерство спортсменов.
3.	Психологичес-кая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После-соревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	Тактическая	Индивидуальные действия. Действия без мяча.	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Взаимодействие игроков на площадке при приёме подач и передач.
		Командная	-расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; -расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперёд.
5.	Теоретическая	Лекционная В ходе занятий Самостоятельная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в волейболе
6.	Соревнователь-ная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по волейболу на календарный год (52 недели) для этапа начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе: - тактическая подготовка, командные игры - психологическая подготовка, беседы - требования к технике безопасности и ОТ - правила поведения, дисциплина, ответственность - режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - история волейбола и понятие ФКиС - терминология основных понятий волейбола - викторины на тему «антидопинг в спорте»	32	сентябрь-август или январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики - подвижные игры	66	сентябрь-август или январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: - 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	30	сентябрь-август или январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: - 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 (низкая стойка) - нападающие удары	58	сентябрь-август или январь-декабрь
5.	Интегральная подготовка: - подготовительные игры, игра в волейбол без подачи - учебные игры, задания в игре по технике и тактике	42	сентябрь-август или январь-декабрь
6.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия: - медицинский контроль и осмотр - режим дня и питания, закаливание - тестирование, наблюдение	6	сентябрь-август или январь-декабрь
7.	Участие в соревнованиях: - тренировочные соревнования, контрольно-переводные нормативы - контрольные соревнования	0	сентябрь-август или январь-декабрь
	Общее количество часов в год:	**234**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по волейболу на календарный год (52 недели) для этапа начальной подготовки 2,3-го годов обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка: тактическая подготовка, командные игры - психологическая подготовка, беседы, тренинги - требования к технике безопасности и ОТ - правила поведения, дисциплина, ответственность - режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - история волейбола и понятие ФКиС - терминология основных понятий волейбола - викторина на тему «антидопинг в спорте»	54	сентябрь-- август или январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики, в т. ч. метание - подвижные игры, эстафеты	88	сентябрь-- август или январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий - упражнения для развития прыгучести - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов, блоков - развитие гибкости, подвижности суставов - развитие ловкости и координации	40	сентябрь-- август или январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: технические действия в стойке - приемы передачи двумя руками сверху, снизу - подбрасывание, передачи. отбивания мяча через сетку - технические приемы прямой подачи, приёмы подряд - действия в защите (командные действия) - нападающие удары, чередование приёмов и подачи	74	сентябрь-- август или январь-декабрь
5.	Интегральная подготовка: игра по упрощённым правилам, с подачей и без - учебные игры, задания в игре по технике и тактике	50	сентябрь-- август или январь-декабрь
6.	Восстановительные: и медико-биологические мероприятия: - медицинский контроль и осмотр - режим дня и питания, закаливание, плавание - тестирование, наблюдение, самомассаж	6	сентябрь- август или январь-декабрь
7.	Участие в спортивных соревнованиях: - тренировочные соревнования - контрольные соревнования		сентябрь- август или январь-декабрь
8.	Инструкторская и судейская практика: - порядок проведения соревнований - правила участия в соревнованиях		сентябрь- август или январь-декабрь
	Общее количество часов в год:	**312**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по волейболу на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка в том числе: тактическая подготовка, взаимодействия в группе - психологическая подготовка, беседы, тренинги - требования к технике безопасности и ОТ - правила поведения, дисциплина, ответственность - режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - история волейбола и понятие ФКиС - терминология основных понятий волейбола - викторина на тему «антидопинг в спорте»	120	сентябрь-- август или январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики и других видов спорта - подвижные и спортивные игры	114	сентябрь-- август или январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий - упражнения для развития силы (спины, пресса) - скоростно-силовая подготовка (прыжковая) - развитие гибкости, подвижности суставов - упражнения для развития координации, быстроты	84	сентябрь-- август или январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: 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	156	сентябрь-- август или январь-декабрь
5.	Интегральная подготовка: системы игры, расположение игроков при приёме мяча. - учебные игры с заданиями, с перемещениями, с заменами.	72	сентябрь-- август или январь-декабрь
6.	Восстановительные: и медико-биологические мероприятия: - медицинский контроль и обследование - режим дня и питания, закаливание, бассейн - тестирование, наблюдение, самомассаж	14	сентябрь- август или январь-декабрь
7.	Участие в спортивных соревнованиях: - контрольные соревнования - отборочные и основные соревнования	52	сентябрь- август или январь-декабрь
8.	Инструкторская и судейская практика: - правила судейства и нормы ЕВСК - навыки судейства и правила соревнований - беседы, лекции, ведение дневника.	12	сентябрь- август или январь-декабрь
	Общее количество часов в год:	**624**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по волейболу на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка: - тактическая подготовка, взаимодействие в группе - психологическая подготовка, беседы, тренинги - требования к технике безопасности и ОТ - правила поведения, дисциплина, ответственность - режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - история волейбола, терминология, ЕВСК, олимпизм - терминология основных понятий волейбола - антидопинговые мероприятия, беседы	118	сентябрь- август или январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики и других видов спорта - подвижные и спортивные игры	112	сентябрь- август или январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: - развитие гибкости и подвижности суставов - скоростно-силовая подготовка (прыжковая) - упражнения для развития координации, быстроты - упражнения для развития силы (спины, пресса) - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов, блокирования	86	сентябрь- август или январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: - 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	158	сентябрь- август или январь-декабрь
5.	Интегральная подготовка: - системы игры, расположение игроков при приёме мяча. - учебные игры с заданиями, с перемещениями, заменами	74	сентябрь- август или январь-декабрь
6.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия: - медицинский контроль и обследование - режим дня и питания, закаливание, бассейн - тестирование, самоконтроль, самомассаж	12	сентябрь- август или январь-декабрь
7.	Участие в спортивных соревнованиях: - контрольные соревнования - отборочные и основные соревнования	50	сентябрь- август или январь-декабрь
8.	Инструкторская и судейская практика: - правила судейства и нормы ЕВСК - навыки судейства и проведения соревнований - беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля	14	сентябрь- август или январь-декабрь
	Общее количество часов в год:	**624**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по волейболу на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе: - тактическая подготовка, взаимодействие в группе - психологическая подготовка, беседы, тренинги - требования к технике безопасности и ОТ - правила поведения, дисциплина, ответственность - режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - история волейбола, терминология, ЕВСК, олимпизм - терминология основных понятий волейбола - антидопинговые мероприятия, беседы	120	сентябрь- август или январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики: спринтерские, стайерские, метательные	110	сентябрь- август или январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: - развитие гибкости, подвижности суставов - скоростно-силовая подготовка (прыжковая) - упражнения для развития координации, ловкости - упражнения для развития силы (спины, пресса) - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов, блокировании	88	сентябрь- август или январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: - 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	156	сентябрь- август или январь-декабрь
5.	Интегральная подготовка: - системы игры, расположение игроков, выбор места. - учебные игры с заданиями, с перемещениями, заменами.	72	сентябрь- август или январь-декабрь
6.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия: - медицинский контроль и обследование - режим дня и питания, закаливание, бассейн - тестирование, самоконтроль, самомассаж	13	сентябрь- август или январь-декабрь
7.	Участие в спортивных соревнованиях: - контрольные соревнования - отборочные соревнования - основные соревнования	52	сентябрь- август или январь-декабрь
8.	Инструкторская и судейская практика: - правила судейства и нормы ЕВСК - навыки судейства и проведения соревнований - беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля	13	сентябрь- август или январь-декабрь
	Общее количество часов в год:	**624**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по волейболу на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка: - тактическая подготовка, взаимодействия в группе - психологическая подготовка, беседы, тренинги - требования к технике безопасности и ОТ - правила поведения, дисциплина, ответственность - режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - история волейбола и понятие ФКиС - терминология волейбола - антидопинговые мероприятия, беседы	148	сентябрь- август или январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики и других видов спорта - подвижные и спортивные игры	148	сентябрь- август или январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: - развитие гибкости, подвижности суставов - скоростно-силовая подготовка (прыжковая) - упражнения для развития координации, ловкости - упражнения для развития силы (спины, пресса) - развитие быстроты перемещений и ответных действий - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов, блокировании	122	сентябрь- август или январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: - перемещения и стойки, действия без мяча и с мячом. - передачи и приёмы мяча с падением вперёд, назад - в парах, в треугольнике, у сетки, в зонах; у стены - подачи мяча: верхняя прямая, подряд, нападающий удар - приёмы мяча: сверху, снизу двумя; блокирование	204	сентябрь- август или январь-декабрь
5.	Интегральная подготовка: - системы игры, расположение игроков, выбор места. - игры с заданиями, с заменами, с уменьшением состава	102	сентябрь- август или январь-декабрь
6.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия: - медицинский контроль и обследование - режим дня и питания, закаливание, бассейн - тестирование, самоконтроль, самомассаж	22	сентябрь- август или январь-декабрь
7.	Участие в спортивных соревнованиях: - контрольные соревнования - отборочные и основные соревнования	62	сентябрь- август или январь-декабрь
8.	Инструкторская и судейская практика: - правила судейства и нормы ЕВСК - судейство и участие в проведении соревнований - беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля	24	сентябрь- август или январь-декабрь
	Общее количество часов в год:	**832**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по волейболу на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе: - тактическая подготовка, взаимодействия в группе - психологическая подготовка, беседы, тренинги - требования к технике безопасности и ОТ - правила поведения, дисциплина, ответственность - режим тренировок, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - история волейбола и понятие ФКиС - инструкторская и судейская практика - антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА	150	сентябрь- август или январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: - бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики и других видов спрта - подвижные и спортивные игры	150	сентябрь- август или январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: - развитие гибкости, подвижности суставов - скоростно-силовая подготовка (прыжковая) - упражнения для развития ловкости и координации - упражнения для развития силы (спины, пресса) - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов, блокировании - развитие быстроты перемещений и ответных действий	120	сентябрь- август или январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: - перемещения и стойки, действия без мяча и с мячом -передачи, приёмы мяча с падением, выпадами, перекатами - подачи мяча: верхняя прямая, подряд, нападающий удар - приёмы мяча: сверху, снизу двумя; блокирование	202	сентябрь- август или январь-декабрь
5.	Интегральная подготовка: - системы игры, расположение игроков, выбор места. - игры с заданиями, с заменами, с уменьшением состава	100	сентябрь- август или январь-декабрь
6.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия: - медицинский контроль и обследование - режим дня и питания, закаливание, бассейн - тестирование, самоконтроль, самомассаж, сауна	24	сентябрь- август или январь-декабрь
7	Участие в спортивных соревнованиях: - контрольные соревнования - отборочные и основные соревнования	64	сентябрь- август или январь-декабрь
8.	Инструкторская и судейская практика: - правила судейства и нормы ЕВСК - судейство и участие в проведении соревнований - беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля	22	сентябрь- август или январь-декабрь
	Общее количество часов в год:	**832**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по волейболу на календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе: тактическая подготовка, взаимодействия в группе - психологическая подготовка, беседы, тренинги - требования к технике безопасности и ОТ - ответственность, дисциплина, волевые качества - режим тренировок, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - программный материал по волейболу, нормы ЕВСК - история волейбола, ФКиС, олимпийское движение - антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА	198	сентябрь-- август или январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики и других видов спорта - подвижные и спортивные игры, плавание	72	сентябрь-- август или январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: 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	200	сентябрь-- август или январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: перемещения и стойки, действия без мяча и с мячом. - передачи, приёмы мяча с падением, выпадами, перекатами, поворотами, разворотами; - в парах, в треугольнике, у сетки, в зонах; у стены - подачи мяча: верхняя прямая, подряд, нападающий удар - приёмы мяча: сверху, снизу двумя; блокирование	212	сентябрь-- август или январь-декабрь
5.	Интегральная подготовка: системы игры, расположение игроков, выбор места. - игры с заданиями, с заменами, комбинации, приёмы	108	сентябрь-- август или январь-декабрь
6.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия: - медицинский контроль, обследование, осмотр, режим - профилактика переутомления и травм, витаминизации - тестирование, самоконтроль, самомассаж, сауна	36	сентябрь- август или январь-декабрь
7.	Участие в спортивных соревнованиях: - контрольные и отборочные соревнования - основные соревнования	86	сентябрь- август или январь-декабрь
8.	Инструкторская и судейская практика: - правила судейства и нормы ЕВСК - судейство и участие в проведении соревнований - беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля и индивидуальных планов спортивной подготовки	24	сентябрь- август или январь-декабрь
	Общее количество часов в год:	**936**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по волейболу на календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го и 3-го годов обучения:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка в том числе: - тактическая подготовка, взаимодействия в группе - психологическая подготовка, беседы, тренинги - требования к технике безопасности и ОТ - ответственность, дисциплина, волевые качества - режим тренировок, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - программный материал по волейболу, нормы ЕВСК - история волейбола, ФКиС, олимпийское движение - антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА	196	сентябрь- август или январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: - бег, ходьба, прыжковые упражнения - строевые и общеразвивающие упражнения - элементы лёгкой атлетики и других видов спорта - подвижные и спортивные игры, плавание	70	сентябрь- август или январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: - развитие быстроты перемещений и ответных действий - упражнения для развития силы (спины, пресса) - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов, блокировании - развитие гибкости и подвижности суставов - комплексы круговой тренировки (нагрузка и отдых)	198	сентябрь- август или январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: - перемещения и стойки, действия без мяча и с мячом -передачи, приёмы мяча с падением, выпадами-передачи в парах, в треугольнике, у сетки, в зонах - подачи мяча: верхняя, укороченная, нападающий удар - приёмы мяча: сверху, снизу, двумя, одной; блокирование	214	сентябрь- август или январь-декабрь
5.	Интегральная подготовка: - системы игры, расположение игроков, выбор места. - игры с заданиями, с заменами, комбинации, чередование	110	сентябрь- август или январь-декабрь
6.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия: - медицинский контроль, обследование, осмотр, режим - профилактика переутомления и травм, витаминизации - тестирование, самоконтроль, массаж, сауна, бассейн	36	сентябрь- август или январь-декабрь
7.	Участие в спортивных соревнованиях: - контрольные соревнования - отборочные соревнования - основные соревнования	88	сентябрь- август или январь-декабрь
8.	Инструкторская и судейская практика: - правила судейства, нормы и требования ЕВСК - судейство и участие в проведении соревнований - беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля и индивидуальных планов спортивной подготовки	24	сентябрь- август или январь-декабрь
	Общее количество часов в год:	**936**	

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка в волейболе - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений волейбола с мячом и без мяча.

Специальная физическая подготовка в волейболе является средством специализированного развития следующих физических качеств:

- развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и ответной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости; совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

Основными средствами СФП в волейболе являются: соревновательные упражнения (игры, комбинационные упражнения различных вариаций), а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения. С помощью таких упражнений решаются две задачи: совершенствуются технические приемы и развиваются специальные физические качества.

Этап начальной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности спортсменок; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) обеспечивает укрепление состояния здоровья, уровень физического развития спортсменок; динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменок; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой, выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, освоение теоретического раздела программы.

Этап совершенствования спортивного мастерства обеспечивает уровень физического развития и функционального состояния спортсменок; выполнение спортсменками объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; динамику спортивно-технических показателей спортсменов; результаты выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие физических качеств у занимающихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности. Общая физическая подготовка в волейболе – это комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости волейболистов. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих волейболистов, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, а также плавать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами; повышение работоспособности и функциональных возможностей организма в целом; создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих волейболистов с учетом специфики вида спорта волейбол; развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, гимнастические упражнения и элементы акробатики, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в спортивном зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды и спортивный инвентарь, различные отягощения, природные материалы и др.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами; упражнения на снарядах массового типа; висы, упоры, подтягивание, лазанье по канату: с помощью ног (девушки), без помощи ног (юноши);
- упражнения для мышц туловища и шеи: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы); упражнения с набивными мячами (сгибание и поднимание ног - мяч зажат между стопами, прогибы, наклоны - мяч в руках); упражнения в парах; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах; упражнения на тренажерах;
- упражнения для мышц ног и таза: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки; упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту с прямого разбега (с места) углом или согнув ноги через планку; прыжки с разбега через препятствия с мостика и без него; прыжки с подкидного мостика с различными заданиями (поворотами и т. п.); опорные прыжки.

Общая физическая подготовка проводится на 1-м этапе подготовительного периода, в небольших объемах. В группах, занимающихся волейболом, в начале годичного цикла подготовки проводится базовая подготовка (ОФП) с постепенным переходом к СФП.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка в волейболе включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния вида спорта волейбол, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке волейболистов.

- Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Роль волейбола в физической культуре.
- История развития и современное состояние волейбола: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских волейболистов; задачи, тенденции и перспективы развития. Олимпийское движение.
- Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижности суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
- Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене спортсмена.
- Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм (спортивная форма) игроков. Начало игры и подача. Счет и результат игры. Права и

обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем (режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль нагрузок и отдых).	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап
4	Зарождение и развитие волейбола	История развитие волейбола (краткий обзор состояния и развития волейбола). История Олимпийских игр.	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по волейболу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России, Олимпийских игр.	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства

8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки (основы техники и тактики игры в волейбол).	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки (8-11 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Начальная техническая подготовка.
4. Начальная тактическая подготовка.
5. Начальная интегральная подготовка.
6. Участие в контрольных соревнованиях (в спортивной школе, в группе), матчевые и товарищеские игры и соревнования.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (11-16 лет)

1. Углубленная подготовка, совершенствования специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных и соревновательных нагрузок.
2. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов (подач, передач, приёмов и блокирования мяча; передвижений и перемещений по площадке).
3. Базовая тактическая подготовка – тактика защиты и нападения, тактика подачи; действия с мячом и без мяча; командные, групповые, индивидуальные взаимодействия
4. Базовая интегральная подготовка – система игры, расположение игроков, выбор места, система игры, расположение игроков, выбор места, система замены игроков, комплектование состава команд.
5. Регулярное участие в соревнованиях и играх различного ранга.

Этап совершенствования спортивного мастерства (14 лет)

1. Освоение и совершенствование высших игровых элементов сложности (подач, передач, приёмов и блокирования мяча), повышение стабильности.
2. Активная соревновательная практика с модельными тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями (до 60-70 игр в год).
3. Достижение высоких результатов.
4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям.

Техническая подготовка в волейболе - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки о рациональной технике выполнения упражнений волейбола (с мячом и без мяча), требований к исполнению, изучения правил соревнований.

Задачами технической подготовки являются:

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных волейболу и непосредственной игре в волейбол;

- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов мастерства волейболиста: технических, физических, тактических, а также взаимодействия в команде;
- разработка новых комбинаций и соединений, совершенствование техники общеизвестных игровых волейбольных комбинаций и взаимодействие в команде;
- «наигровка» команды, совершенствование спортивного мастерства спортсменов.

Классификация упражнений технической подготовки:

Техника нападения:

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;
- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча:

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.
- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

Техника защиты:

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;
- сочетание способов перемещений с остановками;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

Действия с мячом.

Прием мяча:

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

Блокирование:

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

Тактическая подготовка:

Тактика нападения:

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места:

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

Действия с мячом

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

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

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

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

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

Тактика защиты:

Индивидуальные действия.

Выбор места.

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;
- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом

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

Групповые действия:

Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач.

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

Командные действия.

Прием подачи.

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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» относятся:

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

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

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

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

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

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп (порядок и сроки формирования групп), организации и проведения промежуточной аттестации, согласно локальным актам учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий;

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным годовым планом, рассчитанным на 52 недели, и рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), в том числе в каникулярное время в летний период.

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

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности…

К иным особенностям и условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию).

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 хореографического зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(Приложение № 10 к ФССП по виду спорта волейбол)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте	штук	3

	с иглами		
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 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) (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.	Утяжелитель для ног	комплект	12
37.	Утяжелитель 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	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «волейбол»											
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»											
13.	Бейсболка тренировочная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
14.	Жилетка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
15.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

16.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
18.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
19.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
20.	Носки пляжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
22.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	–	–	1	1	1
23.	Рюкзак тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Термобелье (водолазка итрико)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
25.	Топ с тайтсами/плавками (для девушек)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
26.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
27.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
28.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
29.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
30.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
31.	Шлепанцы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
32.	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
33.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников 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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации и непрерывность учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

Тренеры-преподаватели один раз в четыре года обязательно обучаются на курсах повышения квалификации в сфере физической культуры и спорта, занимаются самообразованием, принимают участие в семинарах, проводимых профильными организациями и спортивными федерациями по видам спорта, постоянно повышают свои знания, изучают методическую литературу, изучают научные и другие материалы на официальных интернет-ресурсах.

6.3. Сетевая форма реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и проведения официальных физкультурных и спортивных соревнованиях для обучающихся, учреждение может на безвозмездной основе заключать договора (сетевая форма реализации Программы) с другими учреждениями (образовательными учреждениями, другими организациями, имеющие на балансе спортивные сооружения, спортивные залы) для обеспечения ведения совместной деятельности сторон и качественного ее совершенствования (далее – Стороны).

Стороны договариваются о сетевом взаимодействии для решения следующих задач:

- содействие в организации сетевого взаимодействия в рамках реализации образовательных программ дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта;
- содействие друг другу в организации сетевого взаимодействия в рамках выявления, поддержки и дальнейшего развития индивидуальных способностей и склонностей учащихся с выдающимися способностями (одаренных) в области физической культуры и спорта;
- содействие друг другу в организации сетевого взаимодействия в рамках организации работы с обучающимися, имеющими различный уровень мотивации в области физической культуры и спорта.

Стороны содействуют научному, учебно-методическому, консультационному и образовательному обеспечению деятельности по договору.

Стороны осуществляют сотрудничество с целью:

- создания наиболее благоприятных условий для обучения и воспитания обучающихся;
- взаимного содействия оздоровлению детей и подростков;
- пропаганды здорового образа жизни;
- воспитания и развития детей средствами физической культуры и спорта;
- организации досуга обучающихся с целью их физического, духовного, нравственного развития, формирования активной жизненной позиции;
- организации и проведения спортивных мероприятий
- содействия в подготовке и проведении учебно-тренировочного процесса, а также мероприятий, направленных на повышение спортивного мастерства обучающихся в сфере дополнительного образования спортивной подготовки.

7. Информационно-методические условия реализации Программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта волейбол:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». Министерство спорта РФ. Приказ № 987 от 15.11.2022г.
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол. Министерство спорта РФ. Приказ № 1237 от 14.12.2023г.

3. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений: Издательский центр "Академия" ,2002.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре.(Библиотека тренера). - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
5. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера в 2 т., Москва, ООО «Принтлето», 2021.
6. Андреев В.И., Зюбанова И.А., Иценко Л.М., Капилевич Л.В. Совершенствование техники атакующих действий волейболистов. Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2010.
7. Беляев А.В., Саина М.В. "Волейбол" учебник для институтов и академий физической культуры. Москва: ТДТ Дивизион 2009.
8. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. (Школа тренера). Москва: Физическая культура и Спорт, 2007.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Министерство образования и науки Российской Федерации. Москва:2006.
10. Капилевич Л.В. Физиология спорта: учебное пособие; Томский политехнический университет.Томск: Изд-во Томского политехнического униерситета, 2011.
11. Калкеев Ю.Н. Волейбол - (Серия "Школа тренера") - М.:Физкультура и Спорт, 2005.
12. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Волейбол. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Москва: "Просвещение" 2011.
13. Кривошеин А.А. Волейбол: «Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока "либеро" в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и волейбольных спортивных клубов (ВСК)» - Ярославль. 2004.
14. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник/ под ред. проф. Курамшин Ю.Ф. - 3-е издание. Москва: Советский спорт, 2007.
15. Литвиненко А.Ю. Методика обучения игре в волейбол. Библиотека тренера. - М.: ЛОВЕК, Олимпия, 2007.
16. Мезенцева Н.В. . Методика обучения технике игры в волейбол: метод. пособие. / сост. Н.В. Мезенцева, Е.А. Казанкова. - Красноярск: Ин-т естественных и гуманитарных наук,2007.
17. Платонов В.А. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб.: Издательство "Русско-Балтийский информационный центр "БЛИЦ", 2007.
18. Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приёмов игры и процессов подготовки волейболистов. - М.: 2005.
19. Савина М. В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М. В - М.: "Физкультура, образование, наука", 2000
20. Форманов А.Г. Волейбол - Минск: Соврем. школа, 2009.
21. Хромов М.С., Рязанцев А.А., Гревцов П.А., Кузин Ф.С. Методические рекомендации по подготовке либеро. Выпуск №6 - М.: 2011.
22. Чесноков Ю.Б., Алексеев С.В. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. Выпуск №1. М.: 2008.
23. Чесноков Ю.Б. Техника игры. Методический сборник. Выпуск №2. - М.: 2008.

24. Шлыпников С.К., Кривошеев А.А. Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие. Выпуск №5. - М.: 2011.
25. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебное пособие для высших заведений физ. культуры. - М.: Терра-Спорт, 2003.
26. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. В.Н. Платонов, дпн, профессор. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2021 – в двух томах, 608 с., 592 с.
27. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Под ред. Г.А. Макаровой. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2022 –512 с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по волейболу:

1. Аудиокассеты, CD и DVD, флеш-носители с выступлениями (матчевые встречи, тренировочные и соревновательные игры), мастер-классами спортсменов сборных команд.
2. Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта волейбол.

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС http://kfis.spb.ru/. (Комитет по физической культуре спорту);
3. Сайт ВФВ: www.volley.ru. (Всероссийская федерация волейбола).
5. Сайт FIVB: **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**федерация волейбола).
6. Сайт ФВСПб: http://fvspb.ru. (Федерация волейбола Санкт-Петербурга).
6. Сайт спортивной школы http://centralsportschool.ru.
7. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта http://lesgaft.spb.ru/ru
8. http://www.youtube.com/watch?v=Ry2IzdTna-c