

СОГЛАСОВАНО

Председатель
Педагогического совета
А.В. Германов

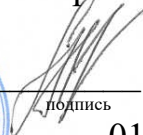


подпись

01 июня 2023г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ ИВС



А.Г. Нечаев

подпись

01 июня 2023г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА
(МБУ ДО СШ ИВС)

Разработано в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 года №987

Срок реализации программы – 4 года
до 31.12.2026г.

г.Лабинск
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общее положение	3
1	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	3
2	Целью Программы	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	3
4	Объем Программы	4
5	Виды (формы) обучения	4
6	Годовой учебно-тренировочный план	5
7	Календарный план воспитательной работы	7
8	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10
9	Планы инструкторской и судейской практики	15
10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III	Система контроля	23
11	По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки	23
12	Оценка результатов освоения Программы	25
13	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	25
IV	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	29
14	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	29
15	Учебно-тематический план	43
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	47
16	К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол», «пляжный волейбол»	47
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	47
17	Материально-технические условия реализации Программы	47
18	Кадровые условия реализации Программы	53
19	Информационно-методические условия реализации Программы	54

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

I. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины: «Волейбол» и «Пляжный волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 987 (далее – ФССП) (зарегистрирован Минюстом России 04 марта 2022г., регистрационный № 67617).

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. Для эффективного построения многолетней подготовки квалифицированных спортсменов, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных спортсменов, создание условий для прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и содействия успешному решению задач физической подготовки спортсменов.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальный возраст (лет)	Наполняемость, минимальное количество (человек)
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8-11	14-16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11-18	12-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6-8
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8-11	10-12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11-18	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2-4

4. Объем Программы

таблица №2

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

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

учебно-тренировочные мероприятия:

таблица №3

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

МИНИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

таблица №4

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол», «пляжный волейбол»;

✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБУ ДО СШ ИВС МО Лабинский район, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

таблица №5

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах					
	6	8	10	12	18
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
	2	2	3	3	4
Наполняемость групп (человек) (дисциплина: «волейбол»)					
	14		12		6
Наполняемость групп (человек) (дисциплина: «пляжный волейбол»)					
	10		8		2
Общая физическая подготовка, Нормативы ОФП	88-94	113-121	94-125	94-125	75-95
Специальная физическая	35-41	50-59	68-78	88-100	197-215

подготовка (СФП), Нормативы по СФП					
Техническая подготовка (ТехП)	69-76	96-104	120-141	144-175	215-262
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	38-50	63-83	94-130	113-187	187-300
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	53-60	63-71	52-73	63-94	95-140
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-10	4-13	5-21	13-25	40-56
Инструкторская и судейская практика			5-16	6-25	9-37
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (СС)			26-73	31-94	47-140
Количество игр в год	1	1	6	6	7
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	5
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	260
Количество часов в год	312	416	520	624	936
Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам	30-61	43-82	54-102	65-122	89-191
ВСЕГО количество часов в месяц					

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

таблица №6

Раздел подготовки	Начальная подготовка				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
	НП - 1		НП - 2, 3		УТ - 1, 2, 3		УТ - 4, 5		часов (18 часов в неделю)	%
	часов (6 часов в неделю)	%	часов (8 часов в неделю)	%	часов (10 часов в неделю)	%	часов (12 часов в неделю)	%		
Общая физическая подготовка, Нормативы ОФП	91	29,2	115	27,6	100	19,2	100	16,0	80	8,5
Специальная физическая подготовка (СФП), Нормативы по СФП	40	12,8	52	12,5	74	14,2	95	15,2	200	21,4

Техническая подготовка (ТехП)	74	23,7	97	23,3	138	26,5	160	25,6	230	24,6
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	46	14,7	78	18,8	100	19,2	128	20,5	218	23,3
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	58	18,6	70	16,8	72	13,8	90	14,4	110	11,8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1,0	4	1,0	5	1,0	13	2,1	40	4,3
Инструкторская и судейская практика					5	1,0	6	1,0	10	1,1
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (СС)					26	5,0	32	5,1	48	5,1
Количество игр в год	1		1		3		3		3	
Количество тренировок в неделю	3		4		5		6		5	
Общее количество тренировок в год	156		208		260		312		260	
Количество часов в год	312	100	416	100	520	100	624	100	936	100
Количество часов в год в период активного отдыха по индивидуальным планам (самостоятельной работе) включенные в общий годовой план	62	20	83	20	104	20	125	20	187	20
ВСЕГО количество часов в месяц	26		35		43		52		78	

Количество часов в год в период активного отдыха по индивидуальным планам (самостоятельной работе) включенные в общий годовой план из расчета 52 недели, составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

7. Календарный план воспитательной работы.

таблица №7

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного	В те

		<p>го уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; ✓ приобретение навыков судейства и 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; 	чение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; ✓ составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; ✓ формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; ✓ формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); ✓ подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов 	В течение года

		закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: ✓ физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; ✓ тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
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 спорт-	В течение года

	сменов.	
--	---------	--

8. 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 2007г. №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
- 5) информации о местонахождении.
- 6) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- 7) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- 8) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 9) 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 вне

соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

10) Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

11) Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

12) 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».

таблица №8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Срок проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тести-

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

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

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер-преподаватель, 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 органи-

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

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Антидопинговые мероприятия в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта **«волейбол»**, **«пляжный волейбол»** направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга в ходе проведения теоретических занятий по антидопинговой тематике. Они включают так же помимо бесед с детьми работу с тренерами-преподавателями, родителями.

Очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения играют родители. Они помогают в достижении спортивных результатов. В беседах с родителями тренеры-преподаватели должны подготовить их к беседам со своими детьми и объяснить им, что в первую очередь они должны:

- ✓ научить ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта;
- ✓ формировать позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу;
- ✓ быть примером для подражания и стремиться завоевать доверие ребенка;
- ✓ грамотно расставлять перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов);
- ✓ как можно больше разговаривать с ребенком на темы занятий спортом и его роли в нашей жизни.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА

таблица №9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года (1-3годы)
Этап основной	Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законода-	В течение года (1-3годы)

подготовки	тельства	
	Семинар «Как появился спорт. Какие виды спорта бывают»	Сентябрь 1-го года обучения
	Практическое занятие «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их соблюдением»	Январь 1-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по волейболу и пляжному волейболу в качестве зрителей	В течение года
	Лекция «Соревнования по виду спорта «волейбол», «пляжный волейбол» . Как они проходят»	Сентябрь 2-го года обучения
	Лекция «Ответственность за нарушение правил по виду спорта «волейбол», «пляжный волейбол» , беседа-обсуждение	Декабрь 2-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по волейболу, пляжному волейболу в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года (1-3 годы)
	Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства	В течение года (1-3 годы)
	Лекция «Допинг: сущность и происхождение»	Сентябрь 1-го года обучения
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	Декабрь 1-го года обучения
	Просмотр кинофильма о допинге в спорте	Февраль 1-го года обучения
	Семинар «Влияние допинга на организм спортсмена», беседа-обсуждение	Апрель 1-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по волейболу в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта. Антидопинговый кодекс»	Сентябрь 2-го года обучения
	Семинар «Допинг-контроль», обсуждение	Декабрь 2-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по волейболу в качестве зрителей	В течение года (3, 4 год)
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года (3, 4 год)
	Контроль знаний антидопинговых правил	В течение года (3, 4 год)
Этап совершенствования	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года
	Оформление и своевременное обновление информации	В течение года

вова- ния спор- тивно- го мас- терства	мации по вопросам антидопингового законода- тельства	
	Лекция «Допинг: сущность и происхождение»	Сентябрь 1-го года обучения
	Лекция «Допинг как глобальная проблема совре- менного спорта»	Декабрь 1-го года обучения
	Просмотр кинофильма о допинге в спорте	Февраль 1-го года обучения
	Семинар «Влияние допинга на организм спорт- смена», беседа-обсуждение	Апрель 1-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по волейбо- лу, пляжному волейболу в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, по- священных борьбе с допингом в спорте	В течение года
	Лекция «Допинг как глобальная проблема совре- менного спорта. Антидопинговый кодекс»	Сентябрь 2-го года обучения
	Семинар «Допинг-контроль», обсуждение	Декабрь 2-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по волейбо- лу, пляжному волейболу в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, по- священных борьбе с допингом в спорте	В течение года
	Контроль знаний антидопинговых правил	В течение года

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных волейболистов или спортсменов **пляжного волейбола**. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей. Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

Первый год

- 1) Освоение терминологии, принятой в **волейболе**.
- 2) Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- 3) Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- 4) В качестве дежурного подготовка мест для тренировки, инвентаря и оборудования.

Второй год

- 1) Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими техниче-
ские приемы игры, и находить ошибки.
- 2) Составление комплексов упражнений по специальной физической
подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней пря-
мой подаче.

3) Судейство на учебных играх в своей команде (по упрощенным правилам).

Третий год

1) Освоение терминологии, принятой в **волейболе**.

2) Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.

3) Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

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

Четвертый год

1) Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2) Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3) Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по **волейболу** и **пляжному волейболу**. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год

1) Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с командой.

2) Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры.

3) Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в **волейбол**.

4) Проведение соревнований по **волейболу** и **пляжному волейболу** в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи. Составление календаря игр.

ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Важным моментом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта **«волейбол»**, **«пляжный волейбол»** является возможность ознакомиться со спецификой работы тренера-преподавателя, что может послужить для обучающихся толчком к выбору дальнейшей профессии. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей, решением этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построе-

ния учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; 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 обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил вида спорта и соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ, ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

таблица №10

Виды мероприятий инструкторской и судейской практик	Количество часов, отведенных на инструкторскую и судейскую практику				
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации УТ)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	С выше года	До трех лет	С выше трех лет	
1. Инструкторская практика:					
– знание терминологии, основных команд;	-	-	+	+	+
– построение группы, подача основных команд на месте и в движении;	-	-	+	+	+
– проведение разминки в группе;	-	-	+	+	+
– составление плана занятия;	-	-	-	+	+
– определение и исправление ошибок, допущенных при выполнении приемов у обучающихся;	-	-	+	+	+
– проведение учебно-тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.	-	-	-	+	+
2. Судейская практика:					
– Участие в судействе тренировочных схваток совместно с тренером-преподавателем (в качестве помощника);	-	-	+	+	+
– самостоятельное судейство тренировочных игр;	-	-	-	+	+
– ведение протокола игры.	-	-	-	+	+
Общее количество часов в год (инструкторская и судейская практики):	-	-	5-16	6-25	10-37

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по волейболу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских доку-

ментов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- ✓ периодические медицинские осмотры;
- ✓ углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- ✓ дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- ✓ врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- ✓ санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- ✓ медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- ✓ контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

таблица №11

Предназначения	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола , физическая и Техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, Облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнования-	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, преду-	Упражнение на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активиза-	Растирание мас-

нием	преждевание перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	ция мышц	сажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 С
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин
		Душ теплый/умеренно холодный теплый	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	само- и гетерорегуляции.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной Направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	само- и гетерорегуляции

После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, Профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнение на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 С
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировки	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин
		Душ теплый/умеренно	5-10 мин

вочного занятия		холодный	
		теплый	
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, Профилактика перенапряжений	Психорегуляция реституционной направленности	само- и гетерорегуляции.
		Упражнения ОФП восстановительной Направленности	Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, Профилактика перенапряжений	Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
		Упражнения ОФИ восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, Профилактика переутомления	Психорегуляция реституционной направленности	само- и гетерорегуляции
		Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сауна	1 раз в 3-5 дней
		Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на:

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

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

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предработного уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

- ✓ рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- ✓ построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- ✓ варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- ✓ разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- ✓ разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

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

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

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы. Психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день – одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта **«волейбол»**, **«пляжный 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», «пляжный волейбол»;
- ✓ изучить антидопинговые правила;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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», «пляжный волейбол»;
- ✓ выполнить план индивидуальной подготовки;
- ✓ закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

При приёме контрольных и контрольно-переводных нормативов, используется бальная система оценки, в рамках которого учащиеся сдают контрольные нормативы по ОФП и СФП и отвечают на вопросы теоретического тестирования. По итогу набранных баллов, учащиеся получают аттестацию в форме зачёта, результат которого фиксируется в протоколе.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится на основе принципов объективности, беспристрастности. Формой промежуточной аттестации является сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы).

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в конце учебно-тренировочного года. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов. По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучения учащихся, выполнивших контрольно-нормативные требования.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется по системе трех уровней: «низкий», «средний», «высокий».

К **итоговой аттестации** допускаются выпускники, завершившие обучение в рамках Программы спортивной подготовки по избранному виду спорта, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Форма итоговой аттестации: на этапе начальной подготовки – контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов); на учебно-тренировочном этапе – контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов); для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – выполнение контрольных нормативов и норматива первого спортивного разряда). Результаты итоговой аттестации фиксируется в протоколе итоговой аттестации.

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

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

таблица №12

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Начиная с этапа начальной подготовки, обучающиеся проходят тестирование по физической подготовке в конце каждого учебно-тренировочного года для определения динамики показателя уровня физической подготовленности и его оценки. При приёме и контрольно-переводных нормативов, используется бальная система оценки.

Требования к нормативам установлены ФССП. Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровню подготовленности и готовности обучающегося к выполнению поставленных перед ним двигательных задач. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке по виду спорта, представлены в таблицах 13-15.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

таблица №13

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка в баллах	Год спортивной подготовки					
				1		2		3	
				юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (сек)	5	6,0	6,6	5,8	6,4	5,6	6,1
			4	6,1	6,7	5,9	6,5	5,7	6,2
			3	6,2	6,8	6,0	6,6	5,8	6,3
			2	6,3	6,9	6,1	6,7	5,9	6,4
2	Координация	Челночный бег 5х6 м (сек)	5	12,0	12,5	11,8	12,3	11,6	12,1
			4	12,1	12,6	11,9	12,4	11,7	12,2
			3	12,2	12,7	12,0	12,5	11,8	12,3
			2	12,3	12,8	12,1	12,6	11,9	12,4
3	Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1кг. Из-за головы двумя руками стоя (м)	5	8,0	6,0	8,9	6,9	9,9	7,9
			4	7,9	5,9	8,6	6,6	9,6	7,6
			3	7,8	5,8	8,3	6,6	9,3	7,3
			2	7,7	5,7	8,0	6,0	8,9	6,9
4	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	140	130	160	145	179	159
			4	136-139	127-129	150-159	138-144	170-178	152-158
			3	131-135	124-126	141-149	131-137	161-169	146-151
			2	130	123	140	130	160	145
5	Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	5	36,0	30,0	37,5	32,0	39,0	34,0
			4	35,5	29,5	37,0	31,5	38,5	33,5
			3	35,0	29,0	36,5	31,0	38,0	33,0
			2	34,5	28,5	36,0	30,5	37,5	32,5

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

таблица №14

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка в баллах	Год спортивной подготовки									
				1		2		3		4		5	
				юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	Скоростные качества	Бег на 30 м с высоко-го стар-та (сек)	5	5,5	6,0	5,4	5,9	5,3	5,8	5,2	5,7	5,1	5,6
			4	5,6	6,1	5,5	6,0	5,4	5,9	5,3	5,8	5,2	5,7
			3	5,7	6,2	5,6	6,1	5,5	6,0	5,4	5,9	5,3	5,8
			2	5,8	6,3	5,7	6,2	5,6	6,1	5,5	6,0	5,4	5,9
2	Коор-динация	Челноч-ный бег 5х6 м (сек)	5	11,5	12,0	11,4	11,9	11,3	11,8	11,2	11,7	11,1	11,6
			4	11,6	12,1	11,5	12,0	11,4	11,9	11,3	11,8	11,2	11,7
			3	11,7	12,2	11,6	12,1	11,5	12,0	11,4	11,9	11,3	11,8
			2	11,8	12,3	11,7	12,2	11,6	12,1	11,5	12,0	11,4	11,9
3	Ско-рост-но-силе-вые каче-ства	Бросок мяча ве-сом 1кг. Из-за головы двумя руками стоя (м)	5	11,0	9,0	12,0	9,5	13,0	10,0	14,0	10,5	15,0	11,0
			4	10,5	8,5	11,5	9,0	12,5	9,5	13,5	10,0	14,5	10,5
			3	10,0	8,0	11,0	8,5	12,0	9,0	13,0	9,5	14,0	10,0
			2	9,5	7,5	10,5	8,0	11,5	8,5	12,5	9,0	13,5	9,5
4	силе-вые каче-ства	Прыжок в длину с места (см)	5	180	160	185	165	190	170	195	175	200	180
			4	179	159	184	164	198	169	194	174	199	179
			3	178	158	183	163	197	168	193	173	198	178
			2	177	157	182	162	196	167	192	172	197	177
5	силе-вые каче-ства	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	5	40,0	35,0	41,0	35,5	42,0	36,0	43,0	36,5	44,0	37,0
			4	39,5	34,5	40,5	35,0	41,5	35,5	42,5	36,0	43,5	36,5
			3	39,0	34,0	40,0	34,5	41,0	35,0	42,0	35,5	43,0	36,0
			2	38,5	33,5	39,5	34,0	40,5	34,5	41,5	35,0	42,5	35,5

НОРМАТИВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

таблица №15

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка в баллах	Год спортивной подготовки				
				1	2	3	4	5
1	Техническое	Вторая подача на точность из зоны 2 в зону 3 (5 попыток)	3	3	3	4	4	5
			2	2	2	3	3	4
2	мас-тер-	Подача на точность: УТ-1 и УТ-2 (верхняя прямая в пределах площадки); УТ-3 и УТ-4 верхняя прямая по зонам УТ-5 в прыжке (5	3	3	3	3	3	4
			2	2	2	2	2	3

	ство	попыток)						
3		Прием мяча: из зоны 5 в зону 2 на точность (5 попыток)	3	3	3	4	4	5
			2	2	2	3	3	4
4		Прием мяча: из зоны 6 в зону 3 на точность (5 попыток)	3	3	3	4	4	5
			2	2	2	3	3	4
5		Нападающий удар (5 попыток)	3	3	3	4	4	5
			2	2	2	3	3	4

Критерии оценки спортивной подготовки по виду спорта **«волейбол»**, **«пляжный волейбол»**

Критериями оценки на этапе начальной подготовки являются:

- ✓ стабильность состава занимающихся или сохранность контингента;
- ✓ динамика роста индивидуальных показателей спортсмена физической подготовленности;
- ✓ уровень освоения основ технической подготовки в **волейболе, пляжном волейболе**, навыков гигиены и самоконтроля;
- ✓ уровень мотивации ребенка к продолжению занятий **волейболом, пляжным волейболом**;
- ✓ учет процента травмированности группы.

Критериями оценки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подготовки являются:

- ✓ состояние здоровья, уровень физического развития;
- ✓ динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- ✓ освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных годовым учебным планом по **волейболу, пляжному волейболу**;
- ✓ освоение теоретического раздела программ.

Критериями оценки на этапе совершенствования спортивного мастерства являются:

- ✓ повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- ✓ количество спортсменов, повысивших разряд;
- ✓ стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР или переданных из организации для приема на работу в ЦСП;
- ✓ численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ

При проведении тестирования обучающихся и интерпретации полученных результатов тестирования по программе спортивной подготовки по виду спорта **«волейбол»**, **«пляжный волейбол»**, необходимо соблюдать следующие правила:

- ✓ информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ✓ ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;

- ✓ обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- ✓ сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- ✓ соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
- ✓ обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ✓ ознакомление спортсмена с результатами тестирования, решения серии этических и нравственных задач;
- ✓ накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом, и определение согласованности между ними;
- ✓ обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
 - 14.1. Техническая, тактическая, интегральная подготовка.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Работа в группах начальной подготовки первого года обучения имеет особое значение, так как здесь начинается становление навыков игры, продолжается первоначальный отбор детей для занятия **волейболом**, воспитывается у занимающихся стойкий интерес к занятиям спортом вообще и **волейболом** в частности.

Распределение времени на основные разделы работы в первый год обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки, на основании указаний, которые изложены в объяснительной записке. В соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды, основное внимание сосредотачивается на содержании недельных циклов. Ниже представлены таблицы, в которых показано распределение объёмов компонентов тренировки по неделям в годичном цикле и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Основное внимание в первый год обучения уделяется физической и технической подготовке юных волейболистов. На протяжении годичного цикла удельный вес отдельных видов подготовки изменяется. Если в начале года превалирует физическая подготовка, объём которой может достигать до 60-70% всего времени, то в начале второй половины года, примерно соответствующей по времени соревновательному периоду в старших возрастных группах, рекомендуется увеличение количества часов, отводимых в недельном цикле на техническую, тактическую и интегральную подготовку. При проведении сбора в спортивно-оздоровительном лагере рекомендуется значительное увеличение количества тренировочных часов

в неделю, причём особенно увеличивается удельный вес технической и интегральной подготовки.

Техника нападения.

1) Перемещения и стойки. Стойки основная и низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2) Передачи. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой – на месте и после перемещения различными способами, с набрасыванием партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: в зоны 6-3-4, 6-3-2, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3) Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4) Подачи. Нижняя прямая, подача мяча в держателе, подача в стену, подача через сетку – расстояние 6-9м., из-за лицевой линии.

5) Нападающие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

1) Перемещения и стойки. Низкие стойки, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2) Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.

3) Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой; «жонглирование» стоя, на месте и в движении, прием подачи и передача в зону нападения.

4) Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 2,3,4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке, удары по мячу в держателе.

Тактика нападения.

1) Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи; для подачи; для отбивания мяча через сетку; передача мяча через сетку в свободное место, подача на точность зоны.

2) Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 2 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линий при приемах и второй передаче.

3) Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии; прием подачи и первая передача в зоны 4 и 2.

Тактика защиты.

- 1) Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного через сетку соперником, при блокировании, при страховке партнера; выбор способа приема мяча от соперника.
- 2) Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передаче.
- 3) Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка.

- 1) Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
- 2) Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.
- 3) Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых действий в нападении, защите, защите – нападении.
- 4) Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.
- 5) Подготовительные к волейболу игры.
- 6) Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОЙ – ТРЕТИЙ ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Отличительной особенностью второго года обучения является логическое продолжение работы первого года обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся.

По сравнению с первым годом обучения уменьшается время, отводимое на общую Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

Так же, как и на первом году обучения, периодизация отсутствует, она в той или иной мере проявляется в содержании и направленности работы на определенных этапах годичного цикла.

Техника нападения.

- 1) Перемещения и стойки. Стойки в сочетании с перемещениями; сочетание способов перемещения; двойной шаг назад, скачок вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.
- 2) Передачи мяча. Передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передача из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению; стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке; встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.
- 3) Отбивание кулаком у сетки в прыжке на сторону соперника.

4) Подачи. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.

5) Нападающие удары. Удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны два с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты.

1) Перемещения и стойки.

2) Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите и нападении.

3) Прием сверху двумя руками: прием мяча наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, с выпадом в сторону с перекатом на спину и бедро, прием нижней прямой подачи.

4) Прием снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, во встречных колоннах, в стену над собой поочередно, прием нижней и верхней прямой подачи.

5) Блокирование.

6) Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу.

Тактика нападения.

1) Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу; подача на игрока, слабо владеющим приемом подачи.

2) Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2;

3) взаимодействие при приеме подачи и передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2.

4) Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии,

прием подачи и первая передача в зону 4 и 2, прием подачи в зону 2 и передача в зону 3 и 4.

Тактика защиты.

1) Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхней и нижней подачи;

2) определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера; выбор способа приема мяча от подачи и обманного удара соперника.

3) Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи ,нападающего удара и доигровке.

4) Командные действия: расстановка при приеме подачи; система игры в защите углом вперед с применением игровых действий.

Интегральная подготовка.

- 1) Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
- 2) Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
- 3) Чередование тактических действий в нападении и защите.
- 4) Многократное выполнение технических приемов по одному и в сочетаниях.
- 5) Многократное выполнение тактических действий.
- 6) подготовительные игры с различными заданиями.
- 7) Учебные Игры.
- 8) Календарные игры. Применение изученных технических и тактических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВЫЙ – ВТОРОЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

Отличительной особенностью первого года обучения является стабильная специализированная подготовка с контингентом, в отобранном в процессе работы в группах начальной подготовки. На этом этапе важно добиться стабилизации состава учебных групп, воспитать стойкий интерес к **волейболу**, квалифицированно решать поставленные задачи.

Распределение времени на основные разделы подготовки на первом году обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки на основании указаний, имеющих в объяснительной записке. В соответствии с этими указаниями происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования, при этом учитывается работа спортивно-оздоровительного лагеря. В этом случае в связи с проведением лагерного сбора увеличивается количество часов занятий (до 24 часов в неделю), соответственно возрастает количество часов, отводимое на отдельные виды подготовки, и количество занятий.

Повышается значение интегральной подготовки. Это связано с необходимостью объединения (интеграции) эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, технической, тактической) с целью ее реализации в условиях игровой деятельности.

С первого года обучения в тренировочных группах вводятся инструкторская и судейская практика.

Техника нападения.

- 1) Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещения с остановками, прыжками, техническими приемами.
- 2) Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; в прыжке.

3) Поддачи: нижняя на точность, верхняя прямая 10-15 попыток, на точность в дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования на количество и точность.

4) Нападающие удары: прямой удар сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различной по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой удар слабейшей рукой с переводом.

Техника защиты.

1) Перемещения и стойки: стойка, скачок в право, в лево, назад, падения и перекаты после падения – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2) Прием мяча: сверху двумя руками после нижней подачи, снизу двумя руками нижней и верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением; прием отскочившего от сетки мяча.

3) Блокирование: одиночные в зонах 3,2,4, стоя на подставке нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передач; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом в право, поочередно прямых и с переводом.

Тактика нападения.

1) Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи, нападающего удара, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку; вторая передача нападающему, имитация второй передачи и обман через сетку; имитация нападающего удара и обман.

2) Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков задней и передней линий.

3) Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты.

1) Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач, при блокировании, при страховке партнера, блокирующих, нападающих; выбор способа приема мяча от обманных приемов, от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2) Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при приеме подаче, нападающих ударов обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии при выполнении блокирования, при приеме нападающих ударов и обманов.

3) Командные действия: расположение игроков при приеме подачи; системе игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных ранее.

Интегральная подготовка.

1) Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2) Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнений изученных технических приемов.

3) Чередование технических приемов в нападении, в защите, в нападении и защите.

- 4) Чередование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении, в защите, в нападении и защите.
- 5) Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов.
- 6) Изученные игры с заданиями.
- 7) Контрольные и календарные игры.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТИЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

На третьем году обучения занимающиеся достигают достаточно высокого уровня физической подготовленности, прочно овладевают основами техники и тактики игры, приобретают определенные игровые навыки, что позволяет ставить вопрос о достижении в определенные сроки годичного цикла высокой спортивной формы. Поэтому с третьего года обучения вводиться периодизация учебно-тренировочного процесса.

Занятия проводятся не менее 5 раз в неделю и продолжительность некоторых из них увеличиваются.

Техника нападения.

- 1) Перемещение: сочетание способов перемещения на максимальной скорости.
- 2) Передачи: сверху двумя руками в прыжке с собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча.
- 3) Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.
- 4) Нападающие удары: прямой нападающий удар из зон 4,3,2 с различных передач; при противодействии блокирующих, стоящих на подставках; с передачей назад за голову; удары с переводом с поворотом туловища вправо; удар из зон 2,4 мимо имитируемого блока; имитация нападающего удара и выполнение обманного удара; удар с переводом по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнеру; с удаленных от сетки передач.

Техника защиты.

- 1) Перемещения и стойки: сочетания способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; сочетания с падениями остановками и выполнением приемов мяча.
- 2) Прием мяча: сверху двумя руками верхней подачи; снизу двумя руками, первой передачи на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой с падением; снизу двумя руками с падением; чередование способов приемов мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.
- 3) Блокирование: одиночного прямого нападающего удара по ходу, из двух зон в известном направлении стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях ударов с переводом вправо; групповое блокирование вдвоем ударов по ходу.

Тактика нападения

- 1) Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара; для выполнения по-

дачи и нападающего удара; подачи на игроков, слабо владеющих навыками приема, вышедших после замены; отбивание мяча через сетку нападающим ударом; имитация второй передачи и «обман» в прыжке; имитация нападающего удара и «обман»; чередование способов нападающего удара.

2) Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче в условиях различных по характеру первых и вторых передач; взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для выполнения второй передачи, в доигровках, для нападающего удара и передачи в прыжке.

3) Командные действия: система игры через игрока передней линии, первая передача, когда соперник направляет мяч через сетку без удара.

Тактика защиты.

1) Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке; при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование.

2) Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: двух игроков не участвующих в блокировании с блокирующим, двух игроков при блокировании, игроков задней линии с блокирующими.

3) Командные действия: расположение игроков при приеме подач в дальние и ближние зоны, после приема игроки передней линии меняются между собой местами; система игры при приеме мяча от соперника «углом вперед»; переключение защитных действий к нападающим со второй передачи через игрока передней линии.

Интегральная подготовка.

1) Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения.

2) Переключение в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: пода – приём, нападающий удар – блокирование, передача – прием.

3) Переключение выполнения тактических действий в нападении и защите.

4) Учебные игры.

5) Контрольные, календарные игры с установкой на игру. Разбор игр.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

На четвертом году обучения в тренировочных группах подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует высокого уровня проявления двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях игровой – соревновательной деятельности. В этой связи при распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической, тактической и интегральной подготовках.

Внимание к интегральной подготовке вызвано, с одной стороны, тем, что игра предъявляет повышенные требования к реализации всех сторон подготовки в их единстве, а с другой стороны, высокий уровень овладения приемами техники и тактическими действиями создает благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях.

Техника нападения.

- 1) Перемещение: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек и перемещений с техническими приемами.
- 2) Передачи: сверху двумя руками в прыжке собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча.
- 3) Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.
- 4) Нападающий удар: нападающий удар с передачей в прыжке; нападающий удар с поворотом туловища; имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом без поворота туловища.

Техника защиты.

- 1) Перещение сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием.
- 2) Прием мяча: сверху, снизу двумя руками от нападающих ударов средней силы на точность, снизу одной рукой после перемещения.

Тактика нападения.

- 1) Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара с различных передач; чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и точность; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действие руками, туловищем; чередование способов нападающего удара.
- 2) Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при с крестном перемещении в зонах – из центра на край сетки; игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействии игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.
- 3) Командные действия: система игры через игрока передней линии – приём подачи и первая передача в зону 3, 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; вторая передача назад за голову; система игры через выходящего.

Тактика защиты.

- 1) Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке; при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование.

2) Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при групповом блокировании; страховка игроков принимающих «трудные мячи», игроков задней и передней линии; игрока зоны 6 с блокирующими; зон 5 и 1 с блокирующими.

3) Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападающих действий.

Интегральная подготовка.

1) Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий

2) Переключение выполнения технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях.

3) Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке.

4) Контрольные игры проводятся для подготовки к соревнованиям.

5) Календарные игры содействуют решению задач в соревновательной подготовке.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЯТЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

Отличительной особенностью пятого года обучения является логическое продолжение работы всех предыдущих годов обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся, однако начинает проявляться специализированная подготовка в соответствии с игровыми функциями занимающихся.

Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

Техника нападения.

1) Перемещение: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, в сочетании с остановками, с прыжками, ответные действия на сигналы; в сочетании перемещений с приемами нападения.

2) Передачи мяча: сверху двумя руками различной по расстоянию высоте, из глубины площадки для нападающего удара, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями; в прыжке после имитации нападающего удара; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

3) Подачи: верхняя прямая в ближние и дальние зоны, на силу и точность; планирующая подача; чередование способов подач при моделировании сложных условий на фоне утомлений.

4) Нападающие удары: прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с различных передач; с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар с передач за голову; удар слабой рукой; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из-за линии нападения.

Техника защиты

1) Перемещение: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием.

2) Прием мяча: сверху и снизу двумя руками последующим падением, прием снизу с последующим падением на грудь; чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3) Блокирование: одиночное прямого удара по ходу; ударов с переводом в право и в лево; групповое блокирование ударов по ходу с переводом в право и в лево; сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

Тактика нападения.

1) Индивидуальные действия: выбор места чередования способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места подачи; имитация второй передачи вперед и передачи назад; имитации передачи назад и передачи вперед; нападающий удар через слабого блокирующего; имитация нападающего удара и скидка одной рукой в зону нападения.

2) Групповые действия: взаимодействия игроков передней линии при скрестном перемещении в зонах, в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии.

3) Командные действия: система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке; в доигровке передачи на выходящего и выполнении тактических комбинаций.

Тактика защиты.

1) Индивидуальные действия: выбор места и способы приема на страховке; определение направления удара и своевременная постановка рук при блокирование.

2) Групповые действия: взаимодействие игроков передней и задней линии в рамках системы «углом назад» на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов; при системе защиты «углом вперед»; крайних защитников на страховке с блокирующими игроками.

3) Командные действия: расположение игроков при системе «углом вперед» и «углом назад»; варьирование действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником.

Интегральная подготовка.

1) Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

2) Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий технических приемов и развития специальных качеств.

3) Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются с учетом игровых функций учащихся.

- 4) Контрольные игры проводятся регулярно.
- 5) Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА

- 1) Состояние и развитие **волейбола** в России.
- 2) Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- 3) Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- 4) Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- 5) Профилактика травматизма в спорте.
- 6) Места занятий и инвентарь.
- 7) Физические качества и физическая подготовка.
- 8) Спортивные соревнования

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 – 3 ГОД

- 1) Физическая культура и спорт в России.
- 2) Состояние и развитие **волейбола** в России.
- 3) Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- 4) Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- 5) Гигиенические требования к занимающимся спортом.
- 6) Профилактика травматизма в спорте.
- 7) Общая характеристика спортивной подготовки.
- 8) Планирование и контроль тренировки.
- 9) Основы техники игры и техническая подготовка.
- 10) Физические качества и физическая подготовка.
- 11) Спортивные соревнования, их проведение и организация.
- 12) Правила по **волейболу**.
- 13) Установка на игру и разбор результатов игры.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1 – 2 ГОД

- 1) Состояние и развитие **волейбола** в России.
- 2) Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- 3) Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- 4) Гигиенические требования к занимающимся спортом.
- 5) Профилактика травматизма в спорте.
- 6) Общая характеристика спортивной подготовки.
- 7) Планирование и контроль тренировки.
- 8) Основы техники игры в **волейбол** и техническая подготовка.
- 9) Основы тактики игры в **волейбол** и тактическая подготовка.
- 10) Физические качества и физическая подготовка.
- 11) Спортивные соревнования.
- 12) Правила игры в **волейбол**.
- 13) Установка на игру и разбор результатов игры

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3 ГОД

- 1) Физическая культура и спорт в России.
- 2) Состояние и развитие **волейбола** в России.
- 3) Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- 4) Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- 5) Гигиенические требования к занимающимся спортом.
- 6) Профилактика травматизма в спорте.
- 7) Общая характеристика спортивной подготовки
- 8) Планирование и контроль тренировки
- 9) Основы техники игры и техническая подготовка.
- 10) Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- 11) Физические качества и физическая подготовка.
- 12) Спортивные соревнования.
- 13) Правила по **волейболу**.
- 14) Нагрузка и отдых. Основные компоненты нагрузки.
- 15) Установка на игру и разбор результатов игры.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4 ГОД

- 1) Физическая культура и спорт в России.
- 2) Состояние и развитие **волейбола** в России.
- 3) Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- 4) Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- 5) Гигиенические требования к занимающимся спортом.
- 6) Профилактика травматизма в спорте.
- 7) Планирование и контроль тренировки.
- 8) Основы техники игры и техническая подготовка.
- 9) Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- 10) Физические качества и физическая подготовка.
- 11) Спортивные соревнования.
- 12) Правила соревнований по **волейболу**, их проведение.
- 13) Официальные правила ВФВ
- 14) Установка на игру и разбор результатов игры

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 5 ГОД

- 1) Состояние и развитие **волейбола** в России.
- 2) Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- 3) Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- 4) Гигиенические требования к занимающимся спортом.
- 5) Профилактика травматизма в спорте.
- 6) Планирование и контроль тренировки.
- 7) Основы техники игры и техническая подготовка.
- 8) Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- 9) Физические качества и физическая подготовка.
- 10) Спортивные соревнования.
- 11) Правила по **волейболу**.
- 12) Официальные правила ВФВ.

- 13) Установка на игру и разбор результатов игры.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики **волейбола, пляжного волейбола**.

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: с низкого и высокого старта, 20, 30, 60 метров, повторный бег, ускорения, эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, через барьеры, условные окопы, кросс 500 – 1000 метров. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, тройной прыжок, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места на дальность, в стенку или щит, метание гранаты, толкание ядра, метание копья в цель и на дальность.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Метко в цель», «Гонга мячей», «Салки», «Перестрелка», эстафеты и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

СФП направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в **волейбол**. Ее задачи направлены на обучение детей технике и тактике игры.

Основными средствами СФП являются специальные подготовительные упражнения:

- ✓ бег с остановками и изменениями направления, бег с отягощениями, с ускорением, с изменением способа передвижения, с падением, прыжки с поворотом на 360 градусов, падение и перекат;

- ✓ подвижные игры: «День и ночь», различные варианты игры «Салочки», «Вызов номеров» и др.;

- ✓ упражнения для развития прыгучести;
- ✓ упражнения с отягощениями;
- ✓ прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви;
- ✓ упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча, упражнения с кистевым эспандером, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей;
- ✓ упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом;
- ✓ упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы с активным движением кистей, через сетку в прыжке, имитация нападающего удара с отягощением, метания теннисного или хоккейного мячей, удары по мячу, закрепленному на амортизаторах, многократные выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- ✓ упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча, то же с касанием подвешенного волейбольного мяча на амортизаторах, передвижения вдоль сетки приставными шагами с остановкой и прыжком вверх с выносом рук над сеткой, то же с партнером через сетку.

15. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

таблица №16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/ 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/ 20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоро-	≈13/ 20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	вья человека			
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	но-ябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	де-кабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	ян-варь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	но-ябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место	≈70/	сен-	Физическая культура и спорт как соци-

(этап спортивной специализации)	физической культуры в формировании личностных качеств	107	тябрь	альные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/ 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/ 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/ 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/ 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/ 106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈60/ 106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈120 0		

спортивно-го мастера	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапев-

			тические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	---

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол», «пляжный волейбол» относятся:

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в 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 (таблица №17);

- ✓ обеспечение спортивной экипировкой (таблица №18);

- ✓ 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.

ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020г. №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

Основанием для допуска лица занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

ПРОГРАММЫ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

таблица №17

Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
Этап начальной подготовки (1-2года)			
1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) в	Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функ-

	случае установленная I или II группы здоровья.	установлен приказами Минздрава России.	функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа медицинского осмотра для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб, спецификой обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.
	Врач по спортивной медицине	Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым видам спорта, программа которых включает повышенные нагрузки и соответствующие риски для здоровья	
	Врач по спортивной медицине (в случае установления III или IV группы здоровья)	Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы). Электрокардиография (далее-ЭКГ). Эхокардиографическое исследование (далее-ЭхоКГ) по медицинским показаниям Стресс-Эхо КГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений. Определение допуска к занятиям.	
Учебно-тренировочный этап (1-5годы)			
1 раз в 12 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинго-	Клинический анализ крови. Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспаргатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевины, мочевины, мочевины,	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

	<p>лог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине</p>	<p>слота, креатинин, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо). Клинический анализ мочи. Антропометрия. Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы). ЭКГ, ЭхоКГ. Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям). Холтеровское мониторирование (по показаниям). Спирография, Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год). Ультразвуковое исследование (далее-УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. КТ/МРТ (по показаниям). Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с методическими рекомендациями, соответственно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности</p>	<p>стями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб, специфических обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний (в том числе у родственников) и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства (1-3годы)			
<p>1 раз в 12 месяцев</p>	<p>Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог</p>	<p>Клинический анализ крови. Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактат дегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевая кислота, креатинин, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо). Клинический анализ мочи. Антропометрия. Скрининг на наличие сердечно-</p>	<p>По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики,</p>

	<p>(по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине</p>	<p>сосудистых заболеваний (опросники и протоколы). ЭКГ, ЭхоКГ. Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям) Холтеровское мониторирование (по показаниям). Спирография, Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год). Ультразвуковое исследование (далее-УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. КТ/МРТ (по показаниям). Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющих патологических изменений; б) оценки физической работоспособности</p>	<p>нагрузочных пробиспецифики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний (в том числе у родственников) и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.</p>
--	---	--	---

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

таблица №18

№	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 с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14

15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
Для 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

таблица №19

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№	Наименование	Ед.изм	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «волейбол»									
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук		-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар		-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	-	-	1	1
5.	Наколенники	пар		-	-	1	1	1	1
6.	Носки	пар		-	-	2	1	2	1

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. 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, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», «пляжный волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

18.2. 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).

18.3. Кадровые условия реализации Программы.

18.3.1. Кадровая укомплектованность, требующиеся для реализации программы:

✓ Руководящий состав: Директор; Заместитель директора по спортивной работе; Заместитель директора по методической работе; Заместитель директора по спортивным сооружениям.

✓ Педагогический состав: Старший тренер-преподаватель; Тренер-преподаватель.

✓ Иные работники.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения повышают свою квалификацию не реже 1-го раза в 3-и года, согласно ст.47 ФЗ «273-ФЗ (Об образовании в РФ).

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

19.1. Методическое обеспечение Программы включает:

✓ специальную методическую литературу по теории и методике вида спорта «гандбол»;

✓ дидактические материалы для тренеров (учебные планы, графики тренировочного процесса, планы-конспекты по спортивной подготовке);

✓ наглядные учебные пособия (фото-, видео материалы, плакаты, манекен).

19.2. Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники. При реализации программы каждый обучающийся обеспечен досту-

пом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, Интернет-ресурсам.

Интернет-ресурсы:

- ✓ Всемирное антидопинговое агентство – URL: <http://www.wada-ama.org>
- ✓ Международный олимпийский комитет – URL: <http://www.olympic.org/>
- ✓ Министерство спорта РФ – URL: www.minsport.gov.ru
- ✓ Олимпийский комитет России – URL: <http://www.roc.ru/>
- ✓ Российское антидопинговое агентство – URL: <http://www.rusada.ru>
- ✓ Федерация гандбола России – URL: <https://rushandball.ru/>

19.3. Рекомендуемая литература:

19.3.1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Алхасов Д.С. – 2-е издательство, исправлено и дополнено – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 216с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-15307-1 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/515160>

19.3.2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Алхасов Д.С. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 191с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-04714-1 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/515146>

19.3.3. Андриянова Е.Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие для вузов / Андриянова Е.Ю. – 2-е издательство, переработано и дополнено – Москва: Издательство Юрайт 2023 – 134с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-12572-6 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/518927>

19.3.4. Андриянова Е.Ю. Спортивная медицина: учебное пособие для вузов / Андриянова Е.Ю. – 2-е издательство, переработано и дополнено – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 325с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-12603-7 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/518928>

19.3.5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Барчуков И.С., под общей редакцией – Москва: КноРус 2022 – 366с – ISBN 978-5-406-10192-6 – URL: <https://book.ru/book/944692> – Текст: электронный.

19.3.6. Димова А.Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / Димова А.Л. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 428с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-14068-2 – URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

19.3.7. Замараев В.А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / Замараев В.А., Година Е.З., Никитюк Д.Б. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 416с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-9916-8588-7 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/511518>

19.3.8. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф. Крахмалев Д.П. – Учебно-методическое пособие по **Волейболу** по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)». Г.Пятигорск – 2014

19.3.9. Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П., 2000 – Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000 – 368с., ил.

19.3.10. Болтаев З.Б. – Теория и методика **волейбола**. Учебник. – Самарканд: Издательство СамГУ, 2021 – 372 стр.

19.3.11. Сомов С.И. – Обучение технике и тактике игры в **волейбол** и её совершенствование. Учебно-методическое пособие, 2010.

19.3.12. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Капилевич Л.В. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 141с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-10199-7 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/517618>

19.3.13. Ловягина А.В. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Ловягина А.Е. [и др.]; под редакцией Ловягиной А.Е. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 338с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-00690-2 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/513471>

19.3.14. Макаров Ю.М. Этапы возникновения, становления и развития гандбола [Текст]: учебное пособие по направлениям 49.03.01 «Физическая культура» / Макаров Ю.М., Рамзайцева А.А., Алексеев Ж.Б.; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени Лесгафта П.Ф., Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], 2014 – 10с – Библиогр.: с. 109.

19.3.15. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Матвеев Л.П. – 5-е издательство, исправлено и дополнено – М.: Советский спорт, 2010 – 340 с. ил.

19.3.16. Морщанина Д.В. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Морщанина Д.В., Кадыров Р.М. – Москва: КноРус, 2023 – 132с – ISBN 978-5-406-10439-2 – URL: <https://book.ru/book/945677>

19.3.17. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н. – 2-е издательство, исправлено и дополнено — Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 246с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-08021-6 – URL: <https://urait.ru/bcode/514806>

19.3.18. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Пельменев В.К., Конеева Е.В. – 2-е издательство, переработано и дополнено – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 184с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-13023-2 – URL: <https://urait.ru/bcode/517515>

19.3.19. Ржанов А.А. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник / Ржанов А.А. – Москва: Русайнс, 2022 – 135с – ISBN 978-5-4365-8831-5 – URL: <https://book.ru/book/942545> – Текст: электронный.

19.3.20. Родионов А.В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-

юношеском спорте: учебник для среднего профессионального образования / Родионов А.В. [и др.]; под общей редакцией Родионова А.В. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 251с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-12560-3 – URL: <https://urait.ru/bcode/518258>

19.3.21. Родионова А.В. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для вузов / Родионов В.А. [и др.]; под общей редакцией Родионова В.А. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2022 – 211 с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-11432-4 – URL: <https://urait.ru/bcode/493891>

19.3.22. Родионова А.В. Спортивная психология: учебник для среднего профессионального образования / Родионов В.А. [и др.]; под общей редакцией Родионова В.А., Родионова А.В., Сивицкого В.Г. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 367с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-11149-1 – URL: <https://urait.ru/bcode/518236>

19.3.23. Стеблецов Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Стеблецов Е.А., Григорьев А.И., Григорьев О.А.; под редакцией Стеблецова Е.А. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 308с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-14311-9 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/519722>

19.3.24. Стеблецов Е.А. Биомеханика: учебник для вузов / Стеблецов Е.А., Болдырев И.И. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 160с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-13699-9 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/519685>

19.3.25. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / Кондаков В.Л., Горелов А.А., Румба О.Г., Копейкина Е.Н. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 334с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-13599-2 – URL: <https://urait.ru/bcode/519540>

19.3.26. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Ямалетдинова Г.А.; под научной редакцией Еркомайшвили И.В. – Москва: Издательство Юрайт, 2022 – 244с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-05600-6 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/493684>