

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ДРУЖБА»
(МБУ «СК «Дружба»)

Принята на заседании
тренерского (педагогического) совета
МБУ «СК «Дружба»
Протокол от «21» апреля 2023г.

Утверждаю
Директор МБУ «СК «Дружба»
А.В. Пилипас
« » 202 г.



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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022г. №1218 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022г. №987

Этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки
Учебно-тренировочный этап
Этап совершенствования спортивного мастерства
Этап высшего спортивного мастерства

Ханты-Мансийск
2023

Разработчики

Инструктор-методист
МБУ «СК «Дружба»

Баева А.В.

Начальник отдела
МБУ «СК «Дружба»

Никитинская А.О.

Тренер-преподаватель
МБУ «СК «Дружба»

Шкирта Ю.В.
Надеин Ю.К.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Пояснительная записка	4
I	Общие положения	6
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
III	Система контроля	37
IV	Рабочая программа по виду спорта	52
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	79
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	80

Пояснительная записка

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

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. У команды есть три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом одной рукой по летящему мячу направляет мяч над сеткой на сторону соперника. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, а ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке. В игре на игровой площадке размером 18x9 м всегда участвуют 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25; и т. д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2:2, решающая 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

Центрами по развитию массового волейбола в ХМАО-Югре являются города: Когалым, Нефтеюганск, Нижневартовск, Нягань, Покачи, Радужный, Сургут, Ханты-Мансийск, Югорск, Урай и районы: Березовский, Белоярский, Нижневартовский, Советский, Сургутский, Ханты-Мансийский.

Главные окружные центры по подготовке и развитию команд мастеров — это волейбольные клубы из Нижневартовска - «Самотлор» и из Сургутского района - «Газпром-Югра».

Современное состояние развития волейбола в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре позитивно характеризуется, во-первых, достаточно

высоким комплексным развитием массового волейбола, во-вторых, наличием центров по подготовке высококлассных команд и спортсменов-волейболистов.

При разработке настоящей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа), определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (УТ), для этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и для этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Учебно-тренировочный процесс в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивный комплекс «Дружба» (далее – Учреждение) по виду спорта «Волейбол» ведется в соответствии с данной Программой и локальным актом по организации учебно-тренировочного процесса.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется согласно локальных нормативных актов Учреждения по предоставлению служебной записки тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающегося, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Настоящая Программа разработана для работы в Учреждении каждого тренера-преподавателя по виду спорта «Волейбол».

I. Общие положения

1. Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанных в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022г. № 987 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Волейбол	0120002611Я	волейбол	0120012611Я
		пляжный волейбол	0120022611Я

Программа разработана Учреждением на основании примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и ФССП, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказом Минспорта России от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказом Минспорта России от 03 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся

физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (с изменениями и дополнениями);

- приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

- приказ Минспорта России от 03 августа 2022г. №635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

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;

- формирование здорового образа жизни;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

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 соответствует Приложению №1 ФССП по виду спорта «Волейбол» и представлены в таблице 2.

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Максимальное количество человек устанавливается на основании пп 4.3. приказа Министерства спорта Российской Федерации №634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость человек
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12

Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6

4. Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем Программы

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия – это вид занятий, где обучающиеся приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение

движения или действия уже является процессом тренировки. Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

- 1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- 2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности проводятся:

- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с одной нозологической группы;

- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с различных нозологических групп, находящиеся на одном этапе спортивной подготовки.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

	физической подготовке				
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		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение ежегодно до начала учебного года утверждает календарный план и формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы ХМАО-Югры и г. Ханты-Мансийска, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

5.3. Спортивные соревнования – состязание (матч) среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Существуют несколько требований 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 правилами вида спорта;

– Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Различают несколько видов спортивных соревнований, а именно:

– Контрольные соревнования, в данных соревнованиях выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом этих результатов корректируется программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные внутренние контрольные соревнования.

– Отборочные соревнования, по итогам отборочных соревнований отбираются участники главных соревнований и таким образом комплектуется команда. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися становится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеется на успешное выступление в основных соревнованиях.

– Основные соревнования, целью основных соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивно подготовки.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

Виды спортивных соревнований			спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «волейбол»						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за ознакомлением под подпись обучающимися, участвующих в спортивных соревнованиях с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия обучающихся в соответствующем соревновании.

5.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и каникулярный период. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды ХМАО-Югры и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

6. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Настоящая программа разработана для работы каждого тренера-преподавателя Учреждения по виду спорта «Волейбол». В связи с индивидуальным подходом к учебно-тренировочному процессу, каждый тренер-преподаватель разрабатывает годовой учебно-тренировочный план для своих групп самостоятельно, исходя из нормативной базы, указанной в годовом учебно-тренировочном плане (таблица 6).

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14		12		6	6
		1.	Общая физическая подготовка	64-78	81-101	92-107	96-129
2.	Специальная физическая подготовка	25-34	36-50	68-69	90-104	188-193	228-242
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25-62	31-96	45-118	75-170
4.	Техническая подготовка	50-67	69-87	120-121	146-180	221-229	257-291
5.	Тактическая подготовка	9-17	15-23	32-38	39-65	61-87	88-112
6.	Теоретическая подготовка	9-17	15-23	32-38	39-65	61-87	88-112
7.	Психологическая подготовка	9-17	15-23	32-38	39-65	61-87	88-112
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3	2-4	3-6	4-9	12-16	22-35
9.	Инструкторская практика	-	-	3-7	3-13	5-16	6-21
10.	Судейская практика	-	-	3-7	3-13	5-16	6-21

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-3	2-4	3-6	4-9	12-16	22-35
12.	Восстановительные мероприятия	2-3	2-4	3-6	4-9	12-16	22-35
13.	Интегральная подготовка	39-45	45-59	52-62	63-96	92-122	128-176
14.	Индивидуальная работа	23-28	30-38	52-57	63-83	91-163	128-208
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

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

3. В учебно-тренировочном процессе используются следующие виды планирования:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

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

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

7. Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развития физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. Воспитательная работа, как и любой аспект в работе, должна быть зафиксирована в календарном плане, для дальнейшей её реализации.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки поведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> – Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <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; 	В течении года

		<ul style="list-style-type: none"> – Формирование навыков наставничества – Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – Формирование склонности к педагогической работе. 	
1.3.
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течении 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 (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течении года
2.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику антитеррористических действий, работа с комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав г. Ханты-Мансийска	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением специалистов данной области	В течении года
2.4.
3. Патриотическое воспитание обучающихся			

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордость 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-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися.	В течении года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> – 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 Учреждением. 	В течении года
3.3.
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: <ul style="list-style-type: none"> – Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, – Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – Правомерное поведение болельщиков; – Расширение общего кругозора юных спортсменов. 	В течении года
4.2.

8. Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекции/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение.

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. Обучающиеся (спортсмены) принимают эти правила как условия участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационных стендах

Учреждения и в разделе «Антидопинг» на официальном сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Волейбол».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 8.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: - сценарий/программа, - фото/видео
	2. Теоретическое занятие на тему «Ценности спорта»	II- III квартал	- Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении; - Проводить занятие в игровой форме
	3. Проверка знаний о лекарственных препаратах (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	- Проводить занятие в игровой форме - Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов
	4. Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов»	В течении года	- Использовать памятки для родителей - Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	5. Беседа-лекция на тему «Антидопинговые правила»	В течении года	- Проводить занятие в игровой форме - Использовать памятки для спортсменов с антидопинговыми правилами
	6. Онлайн-курс «Антидопинговый курс» или «Ценности спорта» на сайте РАА «РУСАДА»	В течении года	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть

			системы антидопингового образования
	7. Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант» на сайте РАА «РУСАДА»	III квартал	По запросу РАА «РУСАДА»
	8. Семинары для спортсменов избранного вида спорта	По необходимости	-
	9. Семинары для тренеров-преподавателей	По необходимости	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: - сценарий/программа, - фото/видео
	2. Теоретическое занятие на тему «Ценности спорта»	II- III квартал	- Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	3. Проверка знаний о лекарственных препаратах (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	- Проверить знания у спортсменов по проверке лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов
	4. Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов»	В течении года	- Использовать памятки для родителей
	5. Беседа-лекция на тему «Антидопинговые правила»	В течении года	- Использовать памятки для спортсменов с антидопинговыми правилами
	6. Онлайн-курс «Антидопинговый курс» или «Ценности спорта» на сайте РАА «РУСАДА»	В течении года	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	7. Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант» на сайте РАА «РУСАДА»	III квартал	По запросу РАА «РУСАДА»
	8. Семинары для спортсменов избранного вида спорта	По необходимости	-
	9. Семинары для тренеров-преподавателей	По необходимости	-

<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>1. Проверка знаний о лекарственных препаратах (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p>	<p>I квартал</p>	<p>-</p>
	<p>2. Онлайн-курс «Антидопинговый курс» на сайте РАА «РУСАДА»</p>	<p>В течении года</p>	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования</p>
	<p>3. Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант» на сайте РАА «РУСАДА»</p>	<p>III квартал</p>	<p>По запросу РАА «РУСАДА»</p>
	<p>4. Семинары для спортсменов избранного вида спорта</p>	<p>По необходимости</p>	<p>-</p>
	<p>5. Семинары для тренеров-преподавателей</p>	<p>По необходимости</p>	<p>-</p>

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

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений;

- овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;

- овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);

- во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их;

- обучающиеся должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол соревнований.

- участвовать в судействе мероприятий (соревнований) Учреждения совместно с тренером-преподавателем.

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

- стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

2) на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя;
- правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;
- помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;
- самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий частей урока: разминки, основной и заключительной частей;
- проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки;

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства Учреждения по виду спорта.
- уметь вести протокол соревнований.
- участвовать в судействе мероприятий (соревнований) Учреждения совместно с тренером-преподавателем и самостоятельно.
- участие в судействе официальных соревнований.
- стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Срок проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям

спортивной специализации)			спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующем участием в судействе спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы	

	Практические занятия	В течении года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе мероприятий проводимых Учреждением и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
--	----------------------	----------------	--

10. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В задачи медицинского обеспечения входят:

1. Диагностика спортивной пригодности обучающегося к занятиям настольного тенниса, оценка его перспективности, функционального состояния;
2. Контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе УТС (учебно-тренировочных сборов);
3. Санитарно-гигиенический контроль за местами занятий обучающихся;
4. Профилактика травм и заболеваний;
5. Организация лечения обучающихся в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- 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 обучающихся и использованием ими восстановительных средств;
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима учебных тренировок;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;

- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый, контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная;
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим обучающегося, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда

целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

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

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет каждый тренер-преподаватель обучающихся, исходя из решения текущих задач подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

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

В Учреждении медицинский контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки осуществляется на основании Приказа 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). Курируемый инструктор-методист по художественной гимнастике обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающихся углубленного медицинского осмотра.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, выданного по результатам углубленного медицинского обследования.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. Этап начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «Волейбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Волейбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором

и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Волейбол»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

11.4. Этап высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов

контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции региональной или городской федерации вида спорта «Волейбол», в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов, в случае невозможности проведения промежуточной аттестации, перенос сроков на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом заключения ПМПК по причине болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовке. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеобразовательную Программу (при ее реализации).

Итоговая аттестация обучения по Программе проводится 1 раз в конце учебного года, по достижению обучающегося выпускного возраста (17-18 лет), в соответствии с учебным планом.

Целью итоговой аттестации является установление фактического уровня знаний, умений и навыков обучающихся в рамках всей образовательной Программы.

Порядок проведения итоговой аттестации:

1. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения.

2. Проведение итоговой аттестации обучающихся осуществляет тренер-преподаватель. Контроль осуществляется специалистами отделов СМР/АФКиС (ОРДОП).

3. Результаты итоговой аттестации отражаются в ведомостях сдачи контрольно-переводных нормативов.

Документами итоговой аттестации являются:

- протоколы сдачи контрольных нормативов;
- протоколы спортивных соревнований.

Обучающимся, освоившим соответствующую Программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию (выпускникам), выдается документ об обучении, к которому относится Свидетельство.

13. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Волейбол» и включают:

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1-3 года обучения, приведены в таблицах 10-11.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,9	7,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			110	105
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+1	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	Не более	
			12,0	12,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	8	6
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			36	30
3. Теоретическая подготовка				
3.1.	—			

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2-3-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	Не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			40	35
3. Теоретическая подготовка				

3.1.	Сдача итогового теста
------	-----------------------

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 1-5 года обучения (этап спортивной специализации) представлены в таблицах 12-14.

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 1-3-го года обучения (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,4	10,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6	с	Не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	Не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			40	35
3. Нормативы технической подготовки				
3.1.	Передача сверху	Количество раз	20	15
3.2.	Передача снизу	Количество раз	20	15
3.3.	Подача с места	Количество раз	10	8

3.4.	Подача в прыжке	Количество раз	3	-
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Не устанавливается			
5. Теоретическая подготовка				
5.1.	Сдача итогового теста			

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 4-го года обучения (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,4	10,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6	с	Не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	Не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд», второй юношеский спортивный разряд»			

	4. Теоретическая подготовка
4.1.	Сдача итогового теста

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 5 года обучения (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,4	10,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6	с	Не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	Не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»			
4. Теоретическая подготовка				
4.1.	Сдача итогового теста			

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства, представлены в таблице 15.

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			30	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			200	180
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	-
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	Не более	
			11,0	11,5

2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	Не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			45	38
3. Нормативы технической подготовки				
3.1.	Передача сверху	Количество раз	50	30
3.2.	Передача снизу	Количество раз	50	30
3.3.	Подача с места по зонам	Количество раз	10	8
3.4.	Подача в прыжке	Количество раз	10	-
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			
5. Теоретическая подготовка				
5.1.	Сдача итогового теста			

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства, представлены в таблице 16.

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/	девушки/

			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	165
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			46	40
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 с	с	Не более	
			10,8	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	Не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			50	40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
4. Теоретическая подготовка				
4.1.	Сдача итогового теста			

- Нормативы итоговой аттестации представлены в таблице 19.

Нормативы итоговой аттестации

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

3. Нормативы технической подготовки				
3.1.	Передача сверху	Количество раз	50	30
3.2.	Передача снизу	Количество раз	50	30
3.3.	Подача с места по зонам	Количество раз	10	8
3.4.	Подача в прыжке	Количество раз	10	-
4. Теоретическая подготовка				
4.1.	Сдача итогового теста			

IV. Рабочая программа по виду спорта (волейбол)

14. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании данной Программы спортивной подготовки разработанной Учреждением. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы

тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Этап начальной подготовки (возраст обучающихся 8-10 лет)

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма волейболистов;
- всестороннее гармоничное воспитание физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники и тактики волейбола;
- адаптация к игровой и соревновательной деятельности;
- выявление перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий волейболом.

Учебно-тренировочный этап: (возраст обучающихся 11-15 лет)

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение начального соревновательного опыта;

- формирование спортивной мотивации и стойкого интереса к занятиям волейболом;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма обучающихся;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий волейболом;
- повышение уровня теоретической, техникотактической подготовленности, функционального состояния обучающихся;
- целенаправленное воспитание специальных физических качеств и гармоничное воспитание общих физических качеств;
- накопление соревновательного опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по волейболу;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма обучающихся.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (возраст обучающихся с 14 лет не ограничен)

Цель, задачи и преимущественная направленность этапов:

- дальнейшее воспитание физических качеств;
- целенаправленная соревновательная подготовка;
- совершенствование тактических действий;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма обучающихся;
- адаптация к повышенным нагрузкам и дальнейшее их увеличение;
- повышение психической устойчивости обучающихся к нагрузкам;
- изучение методики спортивной тренировки.
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

1. Теоретическая подготовка:

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

2. Физическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей и др.);

- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо и др.); - многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);

- подвижные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП):

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

3. Техническая подготовка:

Техника нападения (упражнения):

- действия без мяча.
- перемещения и стойки
- перемещения и стойки (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками)
- действия с мячом Передача мяча (упражнения):

- передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность (ориентир);

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

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

- передача мяча сверху двумя руками с места и после перемещений;

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

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

Подача мяча (упражнения):

- верхняя прямая подача. подача в левую и правую половины площадки.

Подача в зону 6.

- соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

Нападающий удар (упражнения):

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой, с различных по высоте и расстоянию передач у сетки.

- нападающий удар слабой рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.

Нападающий удар с собственного набрасывания.

- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо. Техника защиты (упражнения):

Действия без мяча. Действия с мячом.

Перемещение и стойки:

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

Прием мяча (упражнения):

- прием мяча сверху от несильных подач;

- прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку;

- прием мяча сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания. Блокирование (упражнения):

- одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке;

- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

4. Тактическая подготовка:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Действия без мяча.

Выбор места:

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

- для выполнения нападающего удара (прямого слабой рукой);

- для выполнения подачи. Действия с мячом.

Передача мяча (упражнения):

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

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

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

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

Подача (упражнения):

- чередование верхней прямой подачи и нацеленной подачи;

- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;
- подача на игрока, вышедшего после замены;
- подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча.

Групповые действия:

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

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3;
- игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование);
- игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче для нападающего удара.

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

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

Командные действия:

Система игры со второй передачи игрока передней линии:

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

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

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места:

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

Действия с мячом:

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

- выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками и одной);

- выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов; Групповые действия:

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

- взаимодействие игроков задней линии между собой (6,5,1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);
- взаимодействие игроков передней линии (зон 4, 2 и 3);
- взаимодействие игроков передней и задней линий;
- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

Командные действия:

Прием подачи:

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

5. Интегральная подготовка:

- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам;
- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов;
- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите.
- многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.
- многократное выполнение изученных тактических действий.

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

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

6. Морально-волевая подготовка (психологическая):

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

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

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

- решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

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

7. Восстановительные средства и мероприятия:

- массаж, самомассаж, закаливание, душ (гидромассаж), сауна, бассейн, прогулки;

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

1. Теоретическая подготовка:

- сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи;
- основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения элементам волейбола;
- правила судейства соревнований, организация и проведение соревнований.

2. Физическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП)

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);
- спортивные и подвижные игры;
- плавание и другие виды спорта (например, ходьба на лыжах)

Специальная физическая подготовка (СФП):

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

3. Техническая подготовка:

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

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

- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Действия с мячом.

Передача мяча:

- передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;

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

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

- передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2)

- передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;

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

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

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

Подача мяча:

- верхняя подача (на точность и силу);

- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);

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

- подача в прыжке.

Нападающий удар:

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

- нападающий удар слабейшей рукой.

Нападающий удар с собственного набрасывания:

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

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

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

- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты:

Действия без мяча.

Стойки и перемещения.

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

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

Действия с мячом.

Прием мяча:

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

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

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

Блокирование:

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

зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;

- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;
- групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

4. Тактическая подготовка:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места.

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

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

Действия с мячом

Передача мяча

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

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

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

Подача мяча:

- чередование подач в дальние и ближние зоны;

- чередование сильных и нацеленных подач;

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

Групповые действия:

Взаимодействие игроков передней линии

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

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии

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

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

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

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

Тактика защиты:

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места:

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

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

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

Действия с мячом.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними

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

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

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

Командные действия.

Прием подачи:

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

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

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

5. Интегральная подготовка:

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

- развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

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

- переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.

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

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

- контрольные игры при подготовке к соревнованиям;

- календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные техникотактические действия в условиях соревнований.

6. Морально волевая подготовка (психологическая):

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

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

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

- решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

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

7. Восстановительные средства и мероприятия:

- массаж, самомассаж, закаливание, душ (гидромассаж), сауна, бассейн, прогулки;

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

14.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

1. Теоретическая подготовка:

- краткий обзор состояния и развития волейбола.

- гигиена учебно-тренировочного процесса, врачебный контроль.
- основы техники и тактики игры в волейбол.
- организация и проведение соревнований.
- установка обучающимся перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

2. Физическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

Специальная физическая подготовка (СФП):

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

3. Техническая подготовка:

Техника нападения

Действия без мяча. Стойки и перемещения:

- перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками;
- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении

Действия с мячом.

Передача мяча:

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

- передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;
- передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону;
- вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;
- первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

Подача мяча:

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

Нападающий удар:

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

Техника защиты:

Действия без мяча. Стойки и перемещения:

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите;
- сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокирование одиночным и групповым.

Действия с мячом. Прием мяча:

- прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);
- на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);
- прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением;
- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;
- прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

Блокирование:

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

4. Тактическая подготовка:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;
- выбор места, имитация второй передачи назад, и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;
- выбор места и чередование способов нападающего удара;
- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);
- выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;

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

Групповые действия:

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

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

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

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

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

Командные действия:

Система игры через игрока передней линии:

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

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

Система игры через выходящего:

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

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

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

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

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

Командные действия. Расположение игроков:

- при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4);
- при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока;

Системы игры:

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом вперед» (вирировать свои действия в зависимости построение игры в нападении соперником);
- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник;
- сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».

5. Интегральная подготовка:

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и

дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве;

- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки;

- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач;

- командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

6. Морально волевая подготовка (психологическая):

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

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

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

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

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

7. Восстановительные средства и мероприятия:

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

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

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

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

15. Учебно-тематический план представляет собой технологию изучения Программы, определяет разделы и темы с определением количества отведенных на них изучения часов. Учебно-тематический план по виду спорта «Волейбол» представлен в таблице 20.

Учебно-тематический план

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 здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	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	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики 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	Понятливость. 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	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	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	Понятливость. 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.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	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 физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- 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»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем представлены в таблице 21.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
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

- 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;

- обеспечение спортивной экипировкой, (таблица 22).

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы

18.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 21.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, 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.

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде;
- работа с информационно-аналитической системой (ИАС).

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Список рекомендуемых литературных источников и перечень интернет-ресурсов для работы тренера-преподавателя представлен в приложении 1.

Список литературных источников

1. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб. -метод. пособие] / А. В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.
2. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
3. Беляев, А. В. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А. В. Беляев, М. В. Савина, – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
4. Булыкина, Л. В. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.
5. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019. – 184 с.
6. Губа, В. П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.:
7. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019– 200 с.
8. Сингина, Н. Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин – М.: ВФВ, 2013. - Вып.14. – 24 с.
9. Сингина, Н. Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ / Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16–36 с.
10. Фомин Е. В., Булыкина Л. В., Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.
11. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015. – 88 с.
12. Фомин, Е. В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов. Методическое пособие/ Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2017. – Вып.21. – 76 с.

13. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

14. Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

15. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

16. Приказ Минспорта России от 15 ноября 2022 г. №987-ФЗ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <https://rusada.ru/> - официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА;
2. <https://volley.ru/pages/2/> - официальный сайт Всероссийской федерации волейбола;
3. <http://ugra-volley.ru/> - официальный сайт Федерации волейбола Югры;
4. <http://minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта РФ;
5. <https://minobrnauki.gov.ru/> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ;
6. <https://depobr.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
7. <https://depsport.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
8. <https://www.csp-ugra.ru/> - официальный сайт бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры».