

Принята решением
Педагогического совета
« 19 » 04. 2023
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО
«Спортивная школа № 4»
_____ Е.П. Фадеев
« » _____ 2023

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «Волейбол»**

Возраст обучающихся: с 8 лет

Срок реализации программы: 9 лет

Составители программы:

Л.И. Петрова, заместитель директора МУ ДО «СШ № 4»

2023 год г. Петрозаводск

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Волейбол» в МУ ДО «СШ№ 4» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987¹ (далее – ФССП), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1218.

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (далее - НП);

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ)

этап совершенствования спортивного мастерства (далее – СС).

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.

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:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления
Начальной подготовки	3	8
Учебно-тренировочный	5	11

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71474).

Совершенствования спортивного мастерства (далее - СС)	Не ограничивается	14
---	-------------------	----

При комплектовании учебно-тренировочных групп

1. Учебно-тренировочные группы формируются по виду спорта и этапам спортивной подготовки с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства;
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося медицинского заключения о допуске к занятиям

по виду спорта.

2. Возможен перевод обучающихся из других организаций

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

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки				Этап СС
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Кол-во часов в неделю	4,5	6	10	12	18
Общее кол-во часов в год	234	312	520	624	936

В зависимости от периода подготовки (переходный. Подготовительный, соревновательный, начиная с этапа УТ, 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:

учебно-тренировочные занятия – групповые, самостоятельная подготовка;
учебно-тренировочный занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать на этапе начальной подготовки – двух часов, на тренировочном этапе – трех часов, этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией организации по представлению тренера-преподавателя, закрепленного приказом организации за определенной группой занимающихся, с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом обучения их в общеобразовательных школах и других образовательных организациях.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 час. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в организации:

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, 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 трех спортивных разрядов;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационные части и другие мероприятия по подготовке к Чемпионатам, Кубкам, первенствам России; к другим всероссийским спортивным соревнованиям; к спортивным соревнованиям РК; по ОФП и (или) СФП; в каникулярный период, восстановительные мероприятия, просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

спортивные соревнования - контрольные; отборочные; основные.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам по виду спорта;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в т.ч. в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	3
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3

6. **Годовой учебно-тренировочный план** рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа, учитывая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. (приложение № 1). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет от 10 до 20% от общего количества часов.

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.

7. Календарный план воспитательной работы (приложение № 2).

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, формирование всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств.

Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учиться жить. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира спортсмена, обстоятельств в семье, взаимоотношений в коллективе команды.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения подростков к занятиям спортом. Поэтому каждому тренеру необходимо найти контакт с родителями.

Долгий и трудоемкий воспитательный процесс требует соблюдения ряда условий: наличие точных и понятных правил; безусловный авторитет тренера; высокое качество занятий, на которых обучаемые не остаются без дела в руках и мыслей в голове; хороший моральный климат в группе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3).

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в т.ч. использование или попытка использования субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

На сегодня встает острый вопрос правильной и научнообоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

Вопросы, связанные с профилактикой и использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена.

Учитывая масштаб вреда, который возможен от применения допинга, тренеры, работающие с юными спортсменами, должны проводить разъяснительную работу по ознакомлению их с наличием Всемирного антидопингового кодекса, общероссийских антидопинговых правил, антидопинговых правил, а также включать в программу по теоретической подготовке беседы и мероприятия по антидопинговой тематике.

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:

- на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;
- на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
- на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фейр Плей».

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у подростков о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента занимающихся. Антидопинговые мероприятия со спортсменами тренировочного этапа направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление спортсменов с национальными антидопинговыми организациями и их программами.

9. Планы инструкторской и судейской практики: (Приложение №4)

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

В течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей тренировочного занятия, формировать у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

На учебно-тренировочном этапе обучающие должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарищей по команде.

Для получения звания судьи по спорту обучающие должны усвоить следующие навыки:

- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр в поле самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающие должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятие в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарищей по команде;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту обучающие должны усвоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы;
- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. (Приложение № 5)

При современных условиях и ритме жизни средства восстановления после физических нагрузок и методика их применения в процессе тренировочной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения поставленных задач. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Выделяют на четыре группы восстановительных средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в т.ч. при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в т.ч. по углубленной программе медицинского обследования), текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и участию в спортивных соревнованиях.

Углубленное медицинское обследование спортсменов групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства проходит на основании договора и в соответствии с графиком АУ «Врачебно-физкультурный диспансер» РК.

III. Система контроля

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую информацию об уровне освоения теоретических, практических знаний – умений о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, т.е. данные с которыми пришли занимающиеся на отделение волейбола и текущий учет – на протяжении

всего времени прохождения спортивной подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки волейболистов позволяет судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изученного материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего могут организовываться специальные соревнования.

Текущий контроль включает:

- а) учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;
- б) оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности волейболиста по данным регулярного контрольного тестирования;
- в) врачебный контроль, состоящий из ежегодного углубленного медицинского обследования на учебно-тренировочном этапе.

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Волейбол» 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 «баскетбол»;

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. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или)

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

В случае, если на одном из этапов подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным программой, обучающийся отчисляется на данном этапе подготовки. Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта

13. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Приложение № 6).

Нормативы физической подготовки и специальной физической подготовки обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации учитывают их возраст, пол, особенности вида спорта для зачисления и перевода на следующий или соответствующий этап спортивной подготовки.

Необходимо выполнить не менее 75% тестов по ОФП и СФП. Требования к уровню спортивной квалификации является обязательным.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Волейбол»

14. Рабочая программа по виду спорта «Волейбол» описывает учебно-тренировочный процесс по этапам подготовки. (Приложение № 7)

15. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Волейбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, история избранного вида спорта, основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, основы спортивной деятельности, гигиенические знания и умения, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после тренировочных нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни, режим дня, закаливание организма, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта, антидопинговые правила (Приложение № 8).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. **Особенности** осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Волейбол» основаны на особенностях вида спорта «Волейбол». Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки. 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 обучающегося на этапе СС не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду РК и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Волейбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. **Материально-технические условия** реализации Программы: Тренировочные спортивные залы с раздевалками (договоры безвозмездного пользования, спортивный зал ЦСИ «Десяточка»).

Оборудование и спортивный инвентарь (с учетом требований ФССП) – мячи волейбольные, корзина для мячей, сетка волейбольная с антеннами. доски тактические, мячи набивные, гантели, скакалки, скамейки гимнастические, стойки, эспандеры.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения официальных спортивных мероприятий.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Медицинское обеспечение обучающихся, в т.ч. организация систематического медицинского контроля (договор о сотрудничестве и совместной деятельности с АУЗ РК ВФД)

18. **Кадровые условия** реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками – для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях привлекаются тренеры-преподаватели в количестве согласно штатному расписанию и утвержденному ФОТ;

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации - соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н;

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации – работники направляются на профессиональную переподготовку и

повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом.

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

информационно - образовательные ресурсы сети Интернет,
отображение образовательной деятельности в информационной среде (официальный сайт организации, ведение электронного журнала посредством АИС «Мой спорт»),
взаимодействие всех участников образовательного процесса в социальных группах и сетях.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (в %)	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах (астрономических)						
		4,5	6	10	12	14		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		
		Наполняемость групп (человек) мин/макс						
		14/28		12/24	12/24	6/12		
		1.	Общая физическая подготовка	84	84	96	100	90
2.	Специальная физическая подготовка	36	50	90	110	200		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	30	40	110		
4.	Техническая подготовка	42	78	134	138	200		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	70	120	134	220		
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	6	8		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6	9	14	24		
8.	Интегральная подготовка	20	24	35	82	84		
Общее количество часов в год		234	312	520	624	936		

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года

2.	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 течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - контроль за соблюдением режима дня занимающимися - Работа с родителями спортсменов 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися</p> <p>Воспитательные мероприятия гражданско-патриотической, нравственно-эстетической, спортивнооздоровительной работы</p>	В течение года

	развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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 мероприятий
В рамках разд.5 Годового учебно-тренировочного плана			
Этап начальной подготовки	Правила здорового образа жизни.-Беседа	В течение года	НП-1 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Хорошие и плохие привычки – Беседа	В течение года	НП-1 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Отдых – важный элемент режима дня школьника	В течение года	НП-1 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Рациональное питание – Беседа	В течение года	НП-2 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Витамины и их польза для спортсмена – Диалог	В течение года	НП-2 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Почему нужно заниматься спортом – Дискуссия	В течение года	НП-1 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Какие существуют виды спорта – Игра	В течение года	НП-1 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Что такое соревнования и как они проводятся в избранном виде спорта – Беседа	В течение года	НП-2 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Почему нужны правила в спорте – Дискуссия	В течение года	НП-2 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Что бывает с нарушителями правил – Беседа	В течение года	НП-3 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Как появился допинг – Беседа	В течение года	НП-3 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Как допинг влияет на здоровье - Беседа	В течение года	НП-3 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Честный спорт: Принципы честной спортивной борьбы - Беседа	В течение года	НП-3 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	10 антидопинговых правил - Игра	В течение года	НП-3 Обучающимся даются начальные знания по тематике
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ознакомление с антидопинговыми организациями и их программами - Беседа	В течение года	Обучающимся даются углубленные знания по тематике.
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	В течение года	Обучающимся даются углубленные знания по тематике.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсмена»	В течение года	Обучающимся даются углубленные знания по тематике.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	В течение года	Обучающимся даются углубленные знания по тематике.
	Курс обучения по антидопингу - «Русада» online-training	В течение года	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru//education/online-training

			Получение сертификата
Этап совершенствования спортивного мастерства	Курс обучения по антидопингу - «Русада» online-training ...	В течение года	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru//education/online-training Получение сертификата
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	В течение года	Обучающимся даются максимальные знания по тематике.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсмена»	В течение года	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	В течение года	Обучающимся даются максимальные знания по тематике

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятий
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий.
	Инструкторская практика		

Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятий
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающиеся участвуют в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, должны уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Текущие медицинские обследования	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)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в т.ч. по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Текущие медицинские обследования	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	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в т.ч. по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в год

	Текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 метров	с	Не более 10,4	Не более 10,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 18	Не менее 9
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160	Не менее 145
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +5	Не менее+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 5х6	с	Не более 11,5	Не более 12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	Не менее 10	Не менее 8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее 40	Не менее 35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	Не более 8,2	Не более 9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 30	Не менее 15
1.3	Челночный бег 3x10	с	Не более 7,2	Не более 8,0
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее 12	-
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 200	Не менее 180
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее 45	Не менее 38
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 5x6	с	Не более 11,0	Не более 11,5
2.2	Бросок мяча из-за головы двумя руками, стоя	м	Не менее 16	Не менее 12
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее 45	Не менее 38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»			

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 культурой 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	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

	спорта			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	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта,

	инвентарь и экипировка по виду спорта			подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по 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.
--	--	--	---