

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4 Г. ВОЛГОДОНСКА**

УТВЕРЖДАЮ

Принята на заседании
педагогическом совете № _____

« _____ » _____ 2023 г.

Директор МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска

_____ А.А. Сиволапов

Приказ № _____ « _____ » _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации программы на этапах:

начальная подготовка – 3 года;

тренировочный (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Авторы-составители:
Инструкторы-методисты

г.Волгодонск Ростовской области
2023 г.

Содержание программы

1. Общее положение	3
1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	3
1.2. Цель программы	4
1.3. Краткая характеристика вида спорта «волейбол»	4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц	5
2.2. Объем Программы	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5. Календарный план воспитательной работы	12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
3. Система контроля	18
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	18
3.2. Оценка результатов освоения Программы	19
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для зачисления и перевода	20
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	20
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	21
4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки	33
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «волейбол»	34
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	34
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	34
6.2. Кадровые условия реализации Программы	36
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	37
Перечень информационного обеспечения	37
Приложение № 1	39
Приложение № 2	41
Приложение № 3	44
Приложение № 4	48
Приложение № 5	49
Приложение № 6	50
Приложение № 7	52

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине волейболу 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).

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Волейбол»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Волейбол	012 001 2 6 1 1 Я

Программа разработана МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска (далее -Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «волейболу», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1218, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);
- Приказом Минспорта России «Об особенностях организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022 №634;
- Приказ Минздрава России "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» от 23.10.2020 № 1144н " (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238), (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации №106н от 22.02.2022г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 13.12.2022г. регистрационный № 71474).

области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного 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 соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды Ростовской области по волейболу, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по волейболу.

1.3. Краткая характеристика вида спорта «волейбол».

Волейбол - командная спортивная игра, включенная в программу олимпийских игр.

Волейбол - спортивная игра, которая проводится на площадке 9×18 м, разделенной пополам сеткой на высоте 243 см для мужских и 224 см для женских команд вес мяча 260-280 г, играют две команды по 6 человек. Основу игры составляют естественные движения - ходьба, бег, прыжки, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Сущность волейбола заключается в стремлении игроков, ударами руками по мячу направить его на сторону соперника и приземлить там. Выигрывает команда, победившая в трех партиях, каждая из которых играется до 25 очков при двух очках преимущества одной из команд. В случае равенства очков или преимущества в одно очко игра продолжается. Возможное максимальное число очков – 42.

Волейбол по своему физиологическому воздействию на организм человека одним из наиболее динамичных, гармоничных и разносторонних видов спорта, доступных всем возрастным категориям населения. Систематические занятия волейболом оказывают на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр, у занимающихся волейболом, совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы

интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Волейбол – игра многогранная и универсальная, в основе которой - мастерство волейболистов, их импровизация, сыгранность, умение бороться за победу.

Современный волейбол - игра динамичная и атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов. Участвуя в игре, волейболист выполняет значительную нагрузку динамической силовой работы переменной мощности.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице «Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки». В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации необходимо учитывать:

- возрастные закономерности, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивные результаты;
- возраст обучающегося;

- наличие у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям избранным видом спорта.

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

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

2.2. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Требования в общем годовом объеме учебно-тренировочной работы, предусмотренный в таблице с режимами работы, для этапов: начальной подготовки, учебно-тренировочного (этап спортивной специализации) и являются обязательными, в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12
Общее количество часов в год	234	312	416	624

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.

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)

- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в семинарах, конкурсах, смотрах, показательных выступлениях

Программа рассчитывается на 52 недели (46 недель непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха). С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку. При необходимости возможно использование сетевой формы реализации программы в части освоения отдельных тем и использование дистанционных образовательных технологий (при наличии условий).

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Допускается объединять (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.

Одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп допускается при соблюдении следующих условий:

- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Учебно-тренировочные мероприятия

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

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией 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 и прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указана в таблице «Учебно-тренировочные мероприятия»

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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14

1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно- тренировочные Мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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 Организация 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 субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии и положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

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

Соревновательная деятельность является важнейшей частью спортивной подготовки обучающихся.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

Контрольные соревнования, проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд, для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись 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 спортсменов в соответствующем соревновании.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план. (Приложение №1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».)

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «волейбол» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы и выступает в качестве одного из основных механизмов в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20
Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-14	5-15
Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	1-4	2-4
Интегральная подготовка(%)	17-19	15-17	10-14	10-15

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

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

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае её проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Продолжительности самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

2.5. Календарный план воспитательной работы. (Приложение № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»).

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

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание,

дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- участие в викторинах и конкурсах, направленных на развитие творческих способностей, патриотизма и т.д.;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. (Приложение № 3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»).

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенного 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 Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьба 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.

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о месте нахождения.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся 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 обучающихся или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица.

11. Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики. (Приложение № 4 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»).

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.

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения: - построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- провести разминку в группе;
- провести тренировочное занятие под наблюдением тренера;
- составлять конспект занятия и его отдельных частей;
- знать терминологию.

По судейской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- знать правила и уметь заполнять протокол;
- знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, помощника секретаря, главного секретаря, линейного судьи, главного судьи, 1-ого судьи и 2-ого судьи;

- участвовать в судействе учебных игр;
- провести судейство учебных игр (самостоятельно);
- составлять положение (регламент) спортивных соревнований;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;
- постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата;

Занимающиеся учебно-тренировочных групп 1,2 года осваивают навыки работы судейского столика (оператора табло, помощника секретаря) и линейного судьи, занимающиеся тренировочных групп 3,4,5 года – навыки судейства главного судьи, 1-ого судьи и 2-ого судьи, линейного судьи, проведения соревнований.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. (Приложение № 5 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»).

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

В организации осуществляется медицинское обеспечение по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

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

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

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

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 спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы. 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:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. 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 по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для зачисления и перевода.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «волейбол» и включают нормативы общей

физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплекс контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в Приложение № 6 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Рабочая программа - это нормативный документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения и преподавания учебной дисциплины, созданный персонально тренером-преподавателем на основе Программ спортивной школы, отражающий конкретный уровень образования, компетенцию, самообразовательную деятельность обучающихся и позволяющий тренеру-преподавателю моделировать и контролировать процесс обучения, прогнозировать результаты.

Под рабочей программой в спортивной школе понимается модель учебного курса по виду спорта, в которой определен объем, порядок, содержание спортивной дисциплины с учетом целей, задач и контингента обучающихся.

Рабочая программа составляется на учебный год, на каждый реализуемый этап спортивной подготовки или на конкретную группу, индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением.

Структура рабочих программ:

1. Титульный лист включает наименование образовательного учреждения; где, когда и кем утверждена рабочая программа; название рабочей программы; возраст детей, на которых рассчитана рабочая программа; срок реализации рабочей программы (не более года); сведения о разработчиках, название населенного пункта; год разработки рабочей программы.
2. Пояснительная записка раскрывает направленность рабочей программы; цель и задачи рабочей программы; возраст детей, участвующих в реализации программы; срок реализации (недель, часов), формы и режим занятий; прогнозируемые результаты и способы их проверки; формы подведения итогов реализации программы.
3. Содержание спортивной дисциплины, с указанием планируемых результатов и системы оценки индивидуальных достижений обучающихся, выраженная в формах и видах контроля.
4. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;
5. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

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

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение

волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

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

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

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

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: с низкого и высокого старта, 20, 30, 60 метров, повторный бег, ускорения, эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, через барьеры, условные окопы, кросс 500-1000 метров.

Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, тройной прыжок, в длину с разбега.

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

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон и др.

Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

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

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Основными средствами СФП являются специальные подготовительные упражнения:

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

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

- упражнения для развития прыгучести;

- упражнения с отягощениями;

- прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча, упражнения с кистевым эспандером, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы с активным движением кистей, через сетку в прыжке, имитация нападающего удара с отягощением, метания теннисного или хоккейного мячей, удары по мячу, закрепленному на амортизаторах, многократные выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча, то же с касанием подвешенного волейбольного мяча на амортизаторах, передвижения вдоль сетки приставными шагами с остановкой и прыжком вверх с выносом рук над сеткой, то же с партнером через сетку.

Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки 1 года

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

Этап начальной подготовки 2-3 год

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

Учебно-тренировочный этап 1 -2 год

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

Учебно-тренировочный этап 3 год

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

Учебно-тренировочный этап 4 год

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

Учебно-тренировочный этап 5 год

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

Техническая, тактическая, интегральная подготовка.

Этап начальной подготовки 1 год обучения.

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

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки. Стойки основная и низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой - на месте и после перемещения различными способами, с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: в зоны 6-3-4, 6-3-2, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи. Нижняя прямая, подача мяча в держателе, подача в стену, подача через сетку - расстояние 6-9м., из-за лицевой линии.
5. Нападающие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки. Низкие стойки, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.

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

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

Тактика нападения.

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

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

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

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного через сетку соперником, при блокировании, при страховке партнера; выбор способа приема мяча от соперника.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передаче.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых действий в нападении, защите, защите – нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини – волейбола, классического волейбола.

Этап начальной подготовки 2 - 3 года обучения.

Отличительной особенностью 2-3 года обучения является логическое продолжение работы первого года обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся.

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки. Стойки в сочетании с перемещениями; сочетание способов перемещения; двойной шаг назад, скачок вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча. Передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передача из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению; стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке; встречная передача в прыжке в зонах 3-4,3-2,2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке на сторону соперника.

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

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

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки.

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

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

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

5. Блокирование.

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

Тактика нападения.

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

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; взаимодействие при приеме подачи и передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии, прием подачи и первая передача в зону 4 и 2, прием подачи в зону 2 и передача в зону 3 и 4.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхней и нижней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера; выбор способа приема мяча от подачи и обманного удара соперника.

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

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

Интегральная подготовка.

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

Учебно-тренировочный этап 1 - 2 год подготовки.

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

Техника нападения.

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещения с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; в прыжке.
3. Подачи: нижняя на точность, верхняя прямая 10-15 попыток, на точность в дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования на количество и точность.
4. Нападающие удары: прямой удар сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различной по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой удар слабой рукой с переводом.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падения - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
2. Прием мяча: сверху двумя руками после нижней подачи, снизу двумя руками нижней и верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением; прием отскочившего от сетки мяча.
3. Блокирование: одиночные в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передач; блокирование в прыжке с площадки;

блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом в право, поочередно прямых и с переводом.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи, нападающего удара, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку; вторая передача нападающему, имитация второй передачи и обман через сетку; имитация нападающего удара и обман.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков задней и передней линий.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач, при блокировании, при страховке партнера, блокирующих, нападающих; выбор способа приема мяча от обманных приемов, от нападающих ударов; блокирование определенного направления.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при приеме подаче, нападающих ударов обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии при выполнении блокирования, при приеме нападающих ударов и обманов.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи; системе игры «углом вперед» с применением групповых действий изученных ранее.

Интегральная подготовка.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнений изученных технических приемов.
3. Чередование технических приемов в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении, в защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов.
6. Изученные игры с заданиями.
7. Контрольные и календарные игры.

Учебно-тренировочный этап 3 год подготовки.

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

Техника нападения.

1. Перемещение: сочетание способов перемещения на максимальной скорости с места, со сменой направления движения.
2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке с собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ

площадки; с падением, чередования способов передачи мяча.

3. Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 - 3, 1 - 2, 5 - 4; подачи на точность.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар из зон 4, 3, 2 с различных передач; при противодействии блокирующих, стоящих на подставках; с передачей назад за голову; удары с переводом с поворотом туловища вправо; удар из зон 2, 4 мимо имитируемого блока; имитация нападающего удара и выполнение обманного удара; удар с переводом по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнеру; с удаленных от сетки передач.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: сочетания способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; сочетания с падениями остановками и выполнением приемов мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками верхней подачи; снизу двумя руками, первой передачи на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой с падением; снизу двумя руками с падением; чередование способов приемов мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночного прямого нападающего удара по ходу, из двух зон в известном направлении стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях ударов с переводом вправо; групповое блокирование вдвоем ударов по ходу.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара; для выполнения подачи и нападающего удара; подачи на игроков, слабо владеющих навыками приема, вышедших после замены; отбивание мяча через сетку нападающим ударом; имитация второй передачи и «обман» в прыжке; имитация нападающего удара и «обман»; чередование способов нападающего удара.

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

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

Тактика защиты.

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий;

взаимодействие игроков передней линии: двух игроков не участвующих в блокировании с блокирующим, двух игроков при блокировании, игроков задней линии с блокирующими.

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

Интегральная подготовка.

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

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

3. Переключение выполнения тактических действий в нападении и защите.

4. Учебные игры.

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

Учебно-тренировочный этап 4 год подготовки.

На четвертом году обучения в тренировочных группах подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует высокого уровня проявления двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях игровой – соревновательной деятельности.

Техника нападения.

1. Перемещение: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек и перемещений с техническими приемами.

2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча.

3. Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 - 3, 1 - 2, 5 - 4; подачи на точность.

4. Нападающий удар: нападающий удар с передачей в прыжке; нападающий удар с поворотом туловища; имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом без поворота туловища.

Техника защиты.

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

2. Прием мяча: сверху, снизу двумя руками от нападающих ударов средней силы на точность, снизу одной рукой после перемещения.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара с различных передач; чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и

точность; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действие руками, туловищем; чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки; игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях смены передач, разных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействии игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; вторая передача назад за голову; система игры через выходящего.

Тактика защиты.

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

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

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

Интегральная подготовка.

1. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

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

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

4. Контрольные игры проводятся для подготовки к соревнованиям.

5. Календарные игры содействуют решению задач в соревновательной подготовке.

Учебно-тренировочный этап 5 год подготовки.

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

Техника нападения.

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

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

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

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

Техника защиты.

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

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

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

Тактика нападения.

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

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

Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
2. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий технических приемов и развития специальных качеств.
3. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются с учетом игровых функций учащихся.
4. Контрольные игры проводятся регулярно.
5. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки. (Приложение № 7 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»).

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «волейбол»

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

1. 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.

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

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

4. 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».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к каровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во 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.	Мат гимнастический	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

Спортивная экипировка

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
На обучающегося						
1	Костюм спортивный парадный	штук	-	-	1	2
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	-	-	1	1
3	Кроссовки для волейбола	пар	-	-	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	-	-	-	-
5	Наколенники	пар	-	-	1	1
6	Носки	пар	-	-	2	1
7	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	-	-	1	1
8	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	-	-	1	1

9	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	-	-	-	-
10	Футболка	штук	1	1	2	1
11	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение тренировочного процесса осуществляется из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Широко используется дистанционный просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Перечень информационного обеспечения

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2011.
3. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2021
4. Волейбол. - М.: АСТ, 2011.
5. Волейбол. - М.: Дивизион, 2011.
6. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018.
7. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, 2021.
8. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 1970.
9. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа, 1983.
10. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2009.
11. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2019.
12. Кунянский, В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2022.
13. Кунянский, В.А. Волейбол. О судьях и судействе / В.А. Кунянский. - М.: СпортАкадемПресс, 2020.
14. Кунянский, В.А. Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2019.
15. Рассел, Джесси Волейбол на летних Азиатских играх 1994 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2019.
16. Рассел, Джесси Волейбол на летних Олимпийских играх 1984 (квалификация) / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2021.
17. Рассел, Джесси Волейбол на летних Олимпийских играх 2000 (квалификация) / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2018.
18. Стибиц, Ф. Волейбол / Ф. Стибиц. - М.: ЁЁ Медиа, 2018.
19. Эдельман, А. С. Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, 2019.

20. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004.
21. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004.
22. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010.
23. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008.
24. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.
25. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009.
26. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
27. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
28. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
29. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
30. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
31. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007.
32. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. Вопросы психологии спорта. – Л., 1975.
33. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000.
34. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Спб.: Питер Принт, 2002.
35. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов на Дону, 1999.
36. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998.
37. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).
38. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
39. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
40. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/>).
41. Официальный сайт «Всероссийская федерация волейбола» (<https://www.volley.ru/>)

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«волейбол», утвержденной приказом
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
от «___» _____ 2023 г. № ____

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5		6		10		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Минимальная наполняемость групп (человек)							
		14				12			
		1.	Общая физическая подготовка	66	28%	87	28%	99	19%
2.	Специальная физическая подготовка	28	12%	41	13%	73	14%	93	15%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	-	0	-	26	5%	56	9%
4.	Техническая подготовка	54	23%	75	24%	125	24%	156	25%
5.	Тактическая, теоретическая,	35	15%	50	16%	104	20%	125	20%

	психологическая подготовка								
6.	Инструкторская и судейская практика	0	-	0	-	5	1%	13	2%
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	3%	9	3%	15	3%	19	3%
8.	Интегральная подготовка	45	19%	50	16%	73	14%	62	10%
Общее количество часов в год		234	100%	312	100%	520	100%	624	100%

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «волейбол», утвержденной приказом
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
от « ___ » _____ 2023 г. № _____

Календарный план воспитательной работы

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

		ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки; - участие в конкурсах, викторинах направленных на воспитание патриотизма.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - показательных выступлениях; - 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, конкурсы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и	В течение года

		их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «волейбол», утвержденной приказом
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
от «___» _____ 2023 г. № ____

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
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ознакомление обучающихся спортсменов с основными антидопинговыми правилами. Популяризация идеалов чистого спорта и повышение уровня информированности спортсменов об их правах и обязанностях.
	Викторина «Антидопинг», очная, дистанционная	По назначению	В викторину основные вопросы
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Родительское собрание, тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.

			<p>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн- формате с показом презентации.</p>
	Проведение образовательных семинаров (бесед) по антидопинговой тематике.	1-2 раза в год	<p>Рекомендуемые темы для проведения семинаров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Честный спорт».</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	<p>Ознакомление обучающихся спортсменов с основными антидопинговыми правилами. Популяризация идеалов чистого спорта и повышение уровня информированности спортсменов об их правах и обязанностях.</p>
	Викторина «Антидопинг», очная, дистанционная	По назначению	В викторину основные вопросы
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/</p>
	Родительское собрание, тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.</p> <p>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн- формате с показом презентации.</p>

	Проведение образовательных семинаров (бесед) по антидопинговой тематике.	1-2 раза в год	Рекомендуемые темы для проведения семинаров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Проверка лекарственных средств»
--	--	----------------	--

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование.

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «волейбол», утвержденной приказом
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
от «___» _____ 2023 г. № _____

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта	1. Самостоятельное проведение отдельных частей тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Обучение начальным знаниям спортивной терминологии. 6. Составление конспекта отдельных частей занятия. 7. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течение года
	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий и судейская практика.	1. Изучение правил вида спорта, уметь решать ситуационные вопросы. 2. Судейство на учебно-тренировочных занятиях. 3. Судейство внутришкольных соревнований. 4. Получение квалификационной категории спортивного судьи «юный спортивный судья»	В течение года

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «волейбол», утвержденной приказом
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
от « ___ » _____ 2023 г. № _____

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 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

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «волейбол», утвержденной приказом
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
от « ___ » _____ 2023 г. № _____

**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	Норматив
			года обучения	свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 6,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 130
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +2
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5×6м	с	не более 12,0	не более 11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 8	не менее 810
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 36	не менее 40

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
2. Норматив специальной физической подготовки			
2.1.	Челночный бег 5×6м	с	не более 11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 10
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 40
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)	Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Приложение № 7
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «волейбол», утвержденной приказом
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
от «__» _____ 2023 г. № ____

Учебно-тематический план теоретической подготовки

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	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	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 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.