

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ  
АДМИНИСТРАЦИИ МО «Г. БУГУРУСЛАН»**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Чемпион»  
муниципального образования «г. Бугуруслан»**

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
от «14» 02 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о.директора МБУДО СШ «Чемпион»

Иванова О.А.

Протокол № 5

Приказ № 68 от 14.02 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «Волейбол»**

Возраст обучающихся: от 8 лет

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) – до 5 лет
- совершенствования спортивного мастерства – не ограничен
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничен

Авторы-составители:

Холодинская Н.Б., заместитель директора,  
Кильдюшова С.С., тренер-преподаватель по волейболу  
первой квалификационной категории

г. Бугуруслан, 2023 г.

## Содержание

1. Общие положения .....	3
1.1. Название Программы .....	3
1.2. Цели Программы .....	4
2. Характеристика Программы .....	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам..	5
2.2. Объем Программы по виду спорта «волейбол» .....	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	13
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	15
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	25
2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....	27
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	29
3. Система контроля.....	32
3.1. Требования к результатам прохождения Программы .....	32
3.2. Оценка результатов освоения Программы .....	38
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) .....	40
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	49
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	49
4.2. Учебно-тематический план .....	66
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	69
6. Условия реализации Программы.....	73
6.1. Материально-технические условия реализации Программы .....	73
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	76
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	78

## 1. Общие положения

### 1.1. Название Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – **Программа**) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности дисциплин вида спорта – волейбол (номер-код - **0120002611Я**) минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. №987 (далее – **ФССП**) и примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Минспорта России 21.12.2022 № 1322.

Таблица 1.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
волейбол	0120012611 Я
Пляжный волейбол	0120022611 Я

### Краткая характеристика вида спорта

**Волейбол** (от англ. **volley** - удар с лёта и **ball** - мяч) – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. В пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков.

Размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра - на женских. Эти размеры были утверждены Международной федерацией волейбола в 1925 году и являются актуальными до сегодняшнего дня. Игровая поверхность должна быть горизонтальной, плоской, однообразной и светлой.

Самым главным атрибутом волейбола является волейбольный мяч. Как и любой другой мяч, волейбольный представляет собой сферическую конструкцию, состоящую из внутренней резиновой камеры, которая спрятана

под натуральной или синтетической кожей. Мячи различаются в зависимости от их предназначения (официальные соревнования, тренировочные игры), возраста участников (взрослые, юниоры) и типа площадки (открытая, закрытая).

Волейбол сочетает в себе элементы прыжков и бега, поэтому немаловажным атрибутом является удобная обувь. Наиболее подходящая для игры, обувь с мягкой подошвой. Иногда дополнительно используются специальные стельки амортизаторы, они очень эффективны для предотвращения травм. Для дополнительной защиты суставов спортсмены используют наколенники и налокотники.

Официальные соревнования по волейболу проводятся среди юношей и девушек в различных возрастных категориях.

Таблица 2

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние

## 1.2. Цели Программы

**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 по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки.

**Иные цели Программы:**

- Обеспечение единства основных требований к структуре, содержанию и плановости осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- Выполнение объема соревновательной деятельности лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющих, предусмотренной в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки;

- Выполнение нормативов физической подготовки на каждом из этапов и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин);
- Подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

## **2. Характеристика Программы**

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

Организация занятий по программе спортивной подготовки осуществляется по следующим этапам:

#### **Этап начальной подготовки (ЭНП) – 3 года.**

На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 7 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие вступительные испытания (нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта), и имеющие письменное разрешение врача, содержащее разрешение заниматься волейболом. Тренировочный процесс этапа начальной подготовки носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления. По окончании этапа начальной подготовки юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы для зачисления на последующий этап подготовки.

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, - УТЭ) – 5 лет**

Перевод и зачисление в группы спортивной специализации происходит на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших нормативы для зачисления по общефизической и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, таблица № 3 (в соответствии с ФССП по виду спорта «волейбол», приложение №1):

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст зачисления перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12

*\*На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившие требования, необходимые для зачисления в учебно - тренировочные группы, согласно нормативам по физической подготовке, установленные Организацией для этой возрастной группы. При этом, при комплектовании групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.*

## 2.2. Объем Программы по виду спорта «волейбол»

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели в условиях спортивной школы, с учетом участия спортсменов в тренировочных мероприятиях, работы по индивидуальным планам, также в рамках работы в спортивно-оздоровительных лагерях, центрах в соответствии с Федеральными стандартами. Максимальные объемы тренировочной нагрузки установлены в зависимости от этапов и года спортивной подготовки и представлены в таблице № 4 подготовки (таблица составлена на основании приложения № 2 к ФССП).

Таблица 4

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	6-8	10-12	12-18
Общее количество Часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936

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

**Учебно-тренировочные занятия** - групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Организация тренировочного процесса в спортивной школе по волейболу осуществляется по следующим этапам подготовки (Таблица 2):

- этап начальной подготовки - 3 года;

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно расписанию занятий, утвержденному приказом директора.

Продолжительность одного занятия – 45 минут.

На этапе начальной подготовки учебная нагрузка распределяется не более 2-х часов на каждом занятии.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться до 3-х часов на каждом занятии или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации учебно-тренировочных занятий: специфика вида спорта, средства учебно-тренировочного занятия, количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых на улице и помещении, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

**Групповые учебно-тренировочные занятия** как организационная форма, позволяют тренерам управлять максимальными нагрузками; этот вид учебно-тренировочных занятий наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в командных видах спорта и единоборствах. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

**Индивидуальные учебно-тренировочные занятия** используются для осуществления, как амбициозных и строго запрограммированных учебно-тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные учебно-тренировочные занятия чаще

используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах и единоборствах.

**Смешанные учебно-тренировочные занятия** часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части тренировочных занятий обычно посвящаются координационной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

Таблица 5

### Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации

Виды учебно-тренировочных занятий	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

### Учебно-тренировочные мероприятия (приложение №3 ФССП);

Таблица 6

№ 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	-	14

	по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		
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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
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		-

**Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам**, в том числе с использованием дистанционных технологий должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта;

**Спортивные соревнования (приложение № 4 ФССП):**

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается план последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив;

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Таблица 7

**Объем соревновательной деятельности**

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

В Программе указано количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

При направлении обучающихся на соревнования Организация учитывает:

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

Иные виды (формы) обучения: контрольные мероприятия:

В предсоревновательный период необходимо планировать контрольные мероприятия (занятия), которые направлены на закрепление пройденного материала в игровых условиях. Если до следующего этапа соревнований остаётся больше четырёх недель, имеет смысл запланировать тренировочные сборы, направленные на углублённую подготовку к этапу. инструкторская и судейская практики:

Основная цель проведения мероприятий инструкторской и судейской практики заключается в приобретении и закреплении специальных навыков, обеспечивающих судейство спортивных соревнований разного уровня. В результате данных мероприятий молодые спортсмены получают знания о правилах соревнований, практике судейства, а также возможных судейских ошибках. Мероприятия инструкторской и судейской практики способствуют привлечению спортсменов в помощь тренеру в процессе проведения тренировочных занятий и соревнований.

Формы проведения инструкторской и судейской практики могут быть организованы в рамках тренировочных занятий и соревнований. Специальные занятия по обучению судейству следует проводить в форме бесед, семинарских занятий, самостоятельного изучения специальной литературы и практических занятий.

На этапе спортивного совершенствования спортсмены изучают правила соревнований, обучаются подавать и выполнять различные судейские команды, оценивать спортивные результаты, выявлять ошибки спортсменов, тренеров и судей.

Навыки, которые получает спортсмен в результате инструкторской и судейской практики:

- Использование основных команд при построении, на тренировке, в игре.
- Составление конспекта тренировки и проведение разминки.
- Выявление и коррекция ошибок при выполнении тренировочных заданий.
- Проведение тренировочного занятия в младшей группе (под контролем тренера).
- Знание и применение правил и принципов судейства в волейболе.
- Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия:

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств:

- педагогические,
- психологические,
- гигиенические.
- медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, в соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием волейболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;

- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке волейболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климато-временные факторы и т.д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренер, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренер должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 ч и от 16 до 20 часов.

Питание юных волейболистов строится с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половину суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные

физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план Организации составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели в условиях спортивной школы, с учетом участия спортсменов в тренировочных мероприятиях, работы по индивидуальным планам, также в рамках работы в спортивно-оздоровительных лагерях, центрах в соответствии с Федеральными стандартами, определяет общий объем учебнотренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад в реализацию общей цели реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (в соответствии с пунктом 15 ФССП приложений №2 и №5).

Таблица 8

Соотношение видов спортивной подготовки и иные мероприятия в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16
3.	Участие в спортивных	-	-	5-14	5-15

	соревнованиях (%)				
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4
8.	Интегральная подготовка(%)	17-19	15-17	10-14	10-15

Разработанный в Учреждении годовой план представлен в таблице 9.

Таблица 9

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
					(этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка (в часах)							
		6	7	8	10	10	12	12	12
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия (в часах)							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
14	14	14	12	12	12	12	12		
1	Общая физическая подготовка	90	102	116	94	104	100	94	94
2	Специальная физическая подготовка	38	47	55	68	78	94	88	94
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	30	31	62	56	31
4	Техническая подготовка	72	84	96	130	130	156	16 2	16 2
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	47	62	75	99	99	119	12 5	12 5
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	10	10	12	12	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	11	12	16	16	19	12	12
8	Интегральная подготовка	56	58	62	73	52	62	75	94
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>364</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>62 4</b>	<b>62 4</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план учебно-воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Главной целью воспитательной работы в МБУДО СШ «Чемпион» является воспитание личности, развитие физических возможностей спортсмена, 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 (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Основная цель воспитательной работы – воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с формированием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Педагогам спортивной школы важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, 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 обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом

отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

- воспитание сознательного отношения к обучению, к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах спортивной аэробики;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству;
- профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.
- нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству, развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважения к тренеру-преподавателю, приобщение к истории, традициям спортивной аэробики.
- правовое: воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие потребностей в здоровом образе жизни.
- социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

#### Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- посещение музея;
- поднятие Государственного флага РФ и

прослушивание гимна РФ на открытии спортивных соревнований в СШ «Чемпион»;

- встречи с выпускниками и ветеранами;
- спортивные соревнования, участие в городских мероприятиях гражданско-патриотической направленности;
- беседы, посвященные военной и патриотической тематике;
- экскурсии, походы, праздники,
- просмотр кинофильмов о великих спортсменах, героях и событиях Великой Отечественной войны и др.

Критерии оценки:

- Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

#### Профессионально-спортивное воспитание

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний, беседы с фельдшером СШ «Чемпион»;
- Психологические тренинги, беседы, игры;
- Участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- Организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

- Выполнение спортивных нормативов;
- Выполнение нормативов ГТО;
- Результативность на спортивных соревнованиях по волейболу;
- Заключение медицинских осмотров.

Нравственное воспитание – одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;
- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;
- воспитывать ответственное отношение обучающегося к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;
- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

- Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;
- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;
- Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);
- Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

- Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.
- Отсутствие правонарушений и преступлений.
- Умение вести себя в общественных местах.

Социальное воспитание – это процесс социального становления обучающихся педагогическими средствами, воспитание значимости социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в коллективе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;
- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;
- Индивидуальная работа с детьми и родителями;
- Психологическая поддержка семей;
- Родительские собрания.

Критерии оценки:

- Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;
- Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;
- Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;
- Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными

спортсменами Оренбургской области и Российской Федерации;

– организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Таблица 10

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная 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; - знание этики поведения спортивных судей; - освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; - освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.	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
1.3.	Основы профессионального самоопределения	-формирование социально-значимых качеств личности; -развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе); - развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; -приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; - приобретение опыта проектной и творческой деятельности.	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, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - проведение бесед о гигиене.	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- правильный рацион питания (белки, жиры, углеводы и т.д.)</li> </ul>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках</li> </ul>	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> <li>- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.</li> </ul>	В течение года
4.2.	Специальные навыки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;</li> <li>- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;</li> <li>- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;</li> <li>- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.</li> </ul>	В течении года
5.	Развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.	-беседа с учащимися «Самоконтроль на занятиях спортом»	В течение года
5.1	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры для совершенствования тактических действий: наперегонки с мячом, воздушный шар, быстрый прорыв, ловец и перехватчик, следи за сигналом, мяч ловцам, по коридору, не давай мяч водящему, охраняй капитана, перехват мяча и т.д.</li> <li>- Игровые упражнения:</li> </ul>	В течение года

	<p>Игры, упражнения – это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме.</p> <p>Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры-поединки.</p> <p>Игры-испытания – это выполнение одним или несколькими детьми определенных заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приемов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добежит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель и т.д.</p> <p>Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, «бой петухов» и др.</p> <p>Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разной сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер. Их выполнение должно требовать от играющих напряженного внимания, сообразительности, координированности движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни аттракционы предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи – нахождение наиболее остроумного решения.</p>	
--	---	--

5.2	Развитие творческого мышления	<ul style="list-style-type: none"> <li>- настольные игры;</li> <li>- логические задачи (ребусы, головоломки, текстовые задачи, загадки, пазлы);</li> <li>- текстовые заданий на сообразительность, основанные на причинно-следственных связях (игры, кроссворды, сканворды);</li> <li>- освоение и применение в играх, упражнениях дедуктивного и индуктивного методов;</li> <li>- упражнения на решение задач на сравнение, совмещение, на причинно-следственные зависимости, на соотнесение занятий и предметов и прочее.</li> </ul>	В течение года
-----	-------------------------------	--	----------------

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

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

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

Основная цель антидопинговых мероприятий – сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению, предотвратить использования допинга в спортивной среде.

В МБУДО СШ «Чемпион» осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе 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.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «волейбол»;
- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по волейбол.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся, проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций, Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

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

Таблица 11

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

Этап подготовки	Мероприятия	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

начальной подготовки			ь	
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности чистого спорта»	Спортсмен	1 раз в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Зам.директора	1-2 раза в год
Тренировочный этап (спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год
	Практическая работа с международным стандартом «Запрещенный список»	Проверка лекарственных препаратов по стандартам	Тренер	1 раз в месяц
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Зам.директора	1-2 раза в год
	Родительский всеобуч	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны уметь владеть терминологией и проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения

тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

Таблица 12

**План инструкторской и судейской практики  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
<b>Инструкторская практика</b>		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
<b>Судейская практика</b>		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по волейболу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по волейболу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, секретаря. Ведение протоколов соревнований.

		Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших спортсменов.
--	--	--

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение (справка) об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «волейбол». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования (2 раза в год). Обучающийся, не имеющий допуск к тренировочным занятиям, соревновательным мероприятиям не допускается.

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

### **Этап начальной подготовки:**

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки); □ наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением 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.

Медицинский контроль осуществляется врачами учреждения здравоохранения муниципального района по договору и спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера для поездки на соревнования федерального уровня по договору.

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.

1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение 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.

2. Медико-биологические средства восстановления.

**Учебно-тренировочный этап:**

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.

3. Психологические методы восстановления. 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. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

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. 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 в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

### 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:

##### 3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

Планируемые результаты по годам обучения и основным видам спортивной подготовки представлены в таблице 13.

Таблица 13

Планируемые результаты освоения программы  
по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП)

НП-1	НП-2	НП-3
Теоретическая подготовка Обучающиеся знают:		
– о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; – общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих	– сведения по истории Олимпийского движения в России, о выдающихся спортсменах, ценностях спорта, принципах честной спортивной борьбы; – структуру российских соревнований по волейболу;	– классификацию российских и международных юношеских соревнований; – о всероссийской федерации волейбол, лучших российских тренерах;
процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом; – основы здорового образа жизни и питания; – элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие; – историю развития волейбола в мире, в стране, в регионе, в	– методы организации соревнований по волейболу, правила волейбола; – требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов; – о влиянии занятий физическими упражнениями на организм; – о воздействии регулярных занятий и физических упражнений на совершенствование функций органов дыхания,	– понятие терморегуляции, значение органов выделения и обмена веществ при интенсивных физических нагрузках; – понятие калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий, о питании в соревновательный период; – о мерах предупреждения

<p>городе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами;</li> <li>– места занятий, оборудование и инвентарь;</li> <li>– правила безопасности во время занятий, меры профилактики травматизма;</li> <li>– правила соревнований.</li> </ul>	<p>кровообращения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о методах закаливания и их значении для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;</li> <li>– о гигиенических основах режима учебы, отдыха и занятий спортом;</li> <li>– о значении питания, как фактора, формирующего здоровье;</li> <li>– о взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки волейбол;</li> <li>– классификацию и терминологию технических приемов;</li> <li>– о самостоятельном развитии физических качеств и правилах их тестирования.</li> </ul>	<p>переутомления;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о значении активного отдыха для спортсмена;</li> <li>– о методах и средствах восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;</li> <li>– характерные травмы спортсменов, профилактику и меры по их предупреждению;</li> <li>– понятие о спортивной технике;</li> <li>– основные требования по физической подготовке, предъявляемые к спортсменам различного возраста;</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– об общероссийских антидопинговых правилах, утвержденных международными антидопинговыми организациями;</li> <li>– основные методы развития волевых качеств.</li> </ul>
<p>Общая и специальная физическая подготовка Обучающиеся умеют:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;</li> <li>— выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;</li> <li>— выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;</li> <li>— выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств: гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости;</li> <li>— выполнять бег с различной скоростью и на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений;</li> <li>— выполнять упражнения, развивающие физические качества: силу, координацию;</li> <li>— выполнять специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;</li> <li>— уметь играть в подвижные игры и эстафеты с элементами спортивной аэробики;</li> <li>— выполнять разминку перед тренировочным занятием, соревнованиями;</li> <li>— выполнять индивидуальные задания;</li> <li>— выполнять перемещения из</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнять упражнения с утяжелителями (1-2 кг);</li> <li>— выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;</li> <li>— выполнять беговые упражнения с различной скоростью и на разные дистанции;</li> <li>— выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед с прыжка, кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки, колеса, рондаты);</li> <li>— играть в подвижные игры, игры с бегом на</li> </ul>

<p>разные дистанции.</p>	<p>различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;</p> <p>—играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;</p> <p>—выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.</p>	<p>скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность, с элементами спортивной аэробики;</p> <p>—играть в спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол;</p> <p>—выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции спортсменов;</p> <p>—выполнять беговые упражнения с изменением направления до 180 градусов;</p> <p>—выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств;</p> <p>—выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке</p>
<p>Технико-тактическая подготовка Обучающиеся демонстрируют:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Научить правильно, выполнять ОРУ и специальные упражнения.</li> <li>– Приобрести навыки спортивной техники.</li> <li>– Овладеть расслаблением.</li> <li>– Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.</li> <li>— Увеличить частоту движений и их амплитуду.</li> <li>— Использовать упругость мышц.</li> <li>— Использовать упругость мышц.</li> <li>— Создать двигательное представление об изучаемой технике</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.</li> <li>– Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.</li> <li>– Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.</li> <li>– Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.</li> </ul>

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;

- 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 втором и третьем году;

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

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

Планируемые результаты по годам обучения и основным видам спортивной подготовки представлены в таблице 14.

Таблица 14

Планируемые результаты освоения программы  
по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)

УТ-1-3	УТ-4-5
Теоретическая подготовка Обучающиеся знают:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– об истории возникновения и развитии физической культуры в России, современном развитии, правилах волейбола;</li> <li>– о достижениях российских спортсменов по волейболу на международном, всероссийском уровне;</li> <li>– единую всероссийскую спортивную классификацию, классификационные нормы и требования по волейбол;</li> <li>– о значении систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– историю развития вида спорта «волейбол»;</li> <li>– о значении занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; этические вопросы спорта;</li> <li>– основы общероссийских и международных антидопинговых правил, меру ответственности и правила антидопингового поведения;</li> <li>– нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и</li> </ul>

<p>спортивных результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о тренировке, как о процессе формирования двигательных навыков и расширении функциональных возможностей организма;</li> <li>– о правилах контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой;</li> <li>– о вреде курения и употребления спиртных напитков для здоровья и работоспособности спортсмена;</li> <li>– правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки спортсменов по волейбол;</li> <li>– о влиянии осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>– характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемую в тренировочных занятиях со спортсменами по волейбол;</li> <li>– об утомлении и переутомлении, причинах утомления;</li> <li>– о профилактике спортивного травматизма и мерах по его предупреждению, об оказании первой помощи;</li> <li>– о взаимосвязи между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;</li> <li>– о соблюдении правил безопасности на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;</li> <li>– о значении утренней зарядки, особенностях разминки перед тренировкой и поединком, содержании индивидуальных занятий;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований по волейбол;</li> <li>– о спортивном массаже, основных приемах массажа, о противопоказаниях к массажу;</li> <li>– о действиях судьи, тренера-преподавателя, спортсмена во время соревновательной деятельности;</li> <li>– методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, выполнение творческих</li> </ul>	<p>спортивных разрядов по волейбол, а также условия выполнения этих норм и требований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий спортивной аэробикой; основы спортивного питания;</li> <li>– способы формирования социально-значимых качеств личности;</li> <li>– физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков;</li> <li>– о тренировке и «спортивной форме»;</li> <li>– о всесторонней физической подготовке с преимущественным развитием скоростно-силовых способностей, ловкости и координации движений, общей выносливости;</li> <li>– о регулировании нагрузки на занятии (понятие объема и интенсивности);</li> <li>– о роли тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы);</li> <li>– основные нормативно-правовые документы в области физической культуры и спорта;</li> <li>– знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по волейбол;</li> <li>– официальные правила соревнований по волейболу, правила судейства, этику поведения спортивных судей.</li> </ul>
---	--

<p>заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понятие нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– основы антидопингового поведения, антидопинговую политику государства.</li> </ul>	
<p>Общая и специальная физическая подготовка Обучающиеся умеют:</p>	
<p>выполнять комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;</li> <li>— выполнять специальные упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых способностей;</li> <li>— выполнять упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки спортсменов по волейбол;</li> <li>— выполнять специальные упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, ловкости;</li> <li>— выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке.</li> <li>— выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции;</li> <li>— играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием мяча;</li> <li>— выполнять ускорения на 15, 30, 60 м, выполнять беговые упражнения с изменением направления;</li> <li>— выполнять прыжки в длину, в высоту, в различных комбинациях с усложнением;</li> <li>— выполнять силовые упражнения с набивным мячом в различных комбинациях (толкание, метание из различных исходных положений);</li> <li>— проводить судейство учебных боев по правилам;</li> <li>— выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции спортсменов по волейбол.</li> </ul>	<p>выполнять комплексы упражнений, укрепляющие здоровье, способствующие улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнять комплексы упражнений, повышающие уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействующие гармоничному физическому развитию как основе специальной физической подготовки;</li> <li>— выполнять комплексы упражнений, развивающие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по волейбол;</li> <li>— выполнять упражнения по специальной психологической подготовке, направленной на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий спортивной аэробикой.</li> <li>— точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами спортивной аэробикой и подвижных игр;</li> <li>— развивать физические качества по волейбол средствами других видов спорта и подвижных игр;</li> <li>— соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</li> <li>— поддерживать и сохранять собственную физическую форму.</li> </ul>
<p>Технико-тактическая подготовка Обучающиеся демонстрируют:</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— умение достигать планируемые</li> </ul>

	<p>результаты, используя методы и приемы повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности;</p> <p>— высокий уровень мотивации к занятиям волейбол;</p> <p>— коммуникативные навыки, умение работать в группе;</p> <p>— организаторские качества и ориентацию на педагогическую и тренерскую профессии;</p> <p>— результативный опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;</p> <p>— освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;</p> <p>— освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «Юный спортивный судья» по волейболу.</p>
--	--

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой, 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.

Для оценки уровня освоения программы проводятся:

- текущий контроль,
- промежуточная аттестация обучающихся (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения),
- итоговая аттестация обучающихся (после освоения Программы).

**Текущий контроль успеваемости** – форма тренерского контроля спортивной формы занимающихся, выполнения ими программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам.

Формы текущего контроля: контрольные тренировки; соревнования; контрольные тесты по ОФП (входной контроль – сентябрь, и далее по мере обучения); теоретическое тестирование.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 мая по 30 июня, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблица 13-14).

У занимающихся, не подтвердивших требуемые результаты для этапа (периода) спортивной подготовки, и получивших неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному или нескольким дисциплинам спортивной программы, или не прошедших промежуточную аттестацию при отсутствии уважительных причин, возникает академическая задолженность.

Обучающиеся не ликвидировавшие в установленные сроки задолженности с момента ее образования, по решению Тренерско-методического совета спортивной школы могут повторно продолжить спортивную подготовку на данном этапе (периоде этапа), но не более одного раза.

Допускается проведение досрочной промежуточной аттестации по заявлению родителей (законных представителей) обучающегося) и по согласованию с тренером-преподавателем.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно-тренировочного этапа. Итоговая аттестация проводится с 15 мая по 15 июня. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта;
- участие в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий области и других ведомств.
- тестовые испытания по теоретической подготовке;
- выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов по виду спорта;
- вхождение в состав сборных команд города, области, РФ по виду спорта.

Обучающиеся-победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее 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 ее реализации).

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

***на этапе начальной подготовки:***

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в виде спорта «волейбол»;
- стабильность состава обучающихся;

***на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)***

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУДО СШ «Чемпион».

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах № 15, 16, 17 (с учётом приложений №№ 6-8 к ФССП и тесты).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет</b>						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
6.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин,с	не менее		не менее	
			7,10	7,35	7,00	7,30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (на 30 с)	м	не менее		не менее	
			11	9	15	13

Таблица 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.8.	Бег на 1000 м	мин.с	не более	
			5,50	6,20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с.)	Кол-во раз	Не менее	
			20	17
2.2.	Поперечный шпагат с касанием поло бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	Кол-во раз	не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

### **Образец тестовых заданий для теоретической подготовки**

Задания. Выберите все правильные ответы

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется

- а) физической культурой
- б) физической подготовкой
- в) **физическим воспитанием**
- г) физическим образованием

2. Результат физической подготовки

- а) физическое развитие индивидуума
- б) физическое воспитание
- в) **физическая подготовленность**
- г) физическое совершенство

3. Под двигательными способностями следует понимать

- а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)
- б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания
- в) **способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)**
- г) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

4. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе

**а) урок физической культуры**

- б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
- в) массовые спортивные и туристические мероприятия
- г) тренировочные занятия в спортивной секции

5. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды

- а) втягивающий, базовый, восстановительный
- б) подготовительный, соревновательный, переходный**
- в) тренировочный и соревновательный
- г) осенний, зимний, весенний, летний

6. Конечная цель спорта

- а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности
- б) совершенствование двигательных умений и навыков учащихся
- в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей**
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся

7. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию

- а) активной и пассивной гибкости
- б) максимальной частоты движений
- в) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости**
- г) простой и сложной двигательной реакции

8. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в

- а) в два этапа
- б) три этапа
- в) четыре этапа**
- г) пять-семь этапов

9. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения

- а) анаэробного характера
- б) аэробного характера**
- в) аэробно-анаэробного характера
- г) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера

10. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС

- а) 90-100 уд/мин
- б) 110-125 уд/мин
- в) 130-150 уд/мин**
- г) 160-175 уд/мин

**Установите соответствие между основными понятиями теории физической культуры и их определениями:**

1. Физическое образование	а) Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний
2. Воспитание физических качеств	б) Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
3. Физическая подготовка	в) Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок
4. Физическое развитие	г) Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей
5. Физическое совершенство	д) Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни

**Установите соответствие между видом спорта и присущим ему специфическим координационным способностям**

1. Баскетбол	а) Способности к реакции, ориентированию, соединению и комбинированию
2. Единоборства	б) Способности к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению
3. Художественная гимнастика	в) Способности к ритму, расслаблению мышц, ориентированию, равновесию, двигательному комбинированию, хореографическим способностям
4. Фигурное катание	г) Общая координационная подготовленность, способность к ритму, точность оценки параметров движения, хореографические способности, к равновесию, координационные способности в прыжках и беге

**Примерный перечень оценочных средств учащихся  
(промежуточная и итоговая аттестация)**

Предметные области	Набранные баллы (%)			
	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично
ОФП				
СФП				
Теория ФКиС				
Участие в соревнованиях (занятое место)				
Инструкторская и судейская практика				
Спортивный разряд				
Итого:	Незачтено	Зачтено		

Оценка степени освоения Программы учащимися и контрольные испытания (аттестация) учащихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- **текущий контроль** успеваемости обучающихся - проводится тренером-преподавателем по завершению учебного года на основании сдачи нормативов общей и специальной физической подготовки в группах этапа начальной подготовки 1, 2 года обучения, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1,2,3,4 года обучения, этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения;

- **промежуточная аттестация** обучающихся – проводится по завершению изучения этапа начальной подготовки 3 года обучения и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 5 года обучения обучающихся, выполнивших все требования изучаемого уровня,

обнаруживших всестороннее, систематическое и глубокое знание материала;

- **итоговая аттестация** обучающихся - по завершению изучения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта.

**Инструкция по выполнению нормативов при проведении  
промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы  
по годам**

Бег 30 и 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера-преподавателя.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя. Испытуемый становится на линию. Ноги на ширине плеч. Мяч двумя руками отводится за голову, слегка сгибает колени и отклоняется назад. Резко выбрасывает мяч по дуге сгибая тазобедренные суставы и используя все мышцы тела для броска. Выполняется 3 попытки, в зачет идет лучший результат.

Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. На стену вешается мерная лента. Испытуемый перед попытками стоя на 2х ногах поднимает руку вверх и отмечает высоту без прыжка. Махом двух рук с места выполняет прыжок вверх и отмечает высоту прыжка. Тренер рассчитывает высоту. Из 3х попыток записывается лучший результат.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие

нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки волейболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов волейбола (индивидуально или в игре):

- основные элементы технической подготовки;
- техника выполнения верхней прямой подачи;
- техника выполнения нижней боковой подачи;
- техника выполнения навесной передачи к нападающему удару;
- техника выполнения нижнего приема;
- техника выполнения верхнего приема;
- техника выполнения нападающего удара;
- техника выполнения блокирования.

По окончании обучения обучающемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Критерии для определения уровня специальной физической и технической подготовке обучающихся представлены в таблице №18.

Таблица №18

**Критерии для определения уровня специально-физической и технической подготовки обучающихся**

<b>Раздел</b>	<b>Содержание</b>
<b>Основные элементы технической подготовки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника выполнения верхнего приема;</li> <li>- техника выполнения нижней прямой подачи;</li> <li>- техника выполнения верхней прямой подачи;</li> <li>- техника выполнения нижней боковой подачи;</li> <li>- техника выполнения навесной передачи к нападающему удару;</li> <li>- техника выполнения нижнего приема;</li> <li>- техника выполнения нападающего удара;</li> <li>- техника выполнения нижнего приема;</li> <li>- техника выполнения блокирования.</li> </ul> <p>Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.</p>
<b>Техника выполнения верхнего приема</b>	<p>Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.</p> <p>Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.</p>

<p><b>Техника выполнения верхней прямой подачи</b></p>	<p>Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.</p>
<p><b>Техника выполнения нижней боковой подачи</b></p>	<p>Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.</p>
<p><b>Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару</b></p>	<p>Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.</p>
<p><b>Техника выполнения нижнего приема</b></p>	<p>Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.</p>
<p><b>Техника выполнения верхнего приема</b></p>	<p>Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.</p>
<p><b>Техника выполнения нижней прямой подачи</b></p>	<p>Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.</p>
<p><b>Техника выполнения верхней прямой подачи</b></p>	<p>Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.</p>

<p><b>Техника выполнения нижней боковой подачи</b></p>	<p>Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.</p>
<p><b>Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару</b></p>	<p>Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.</p>
<p><b>Техника выполнения нападающего удара</b></p>	<p>Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.</p>
<p><b>Техника выполнения блокирования</b></p>	<p>Понятие и выход под нападающий удар. Упражнения на отработку выноса рук при блокировании. Правильная постановка кистей при блокировании. Правильный выбор момента выпрыгивания.</p>

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям – «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» не выполнено. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специальной физической и технической подготовке обучающихся. Выполнение приемов менее 80% означает пересдачу нормативов программы.

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

Многолетняя подготовка от новичка до высококвалифицированного спортсмена рассматривается как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся.

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного

результата;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;
- основой спортивного мастерства обучающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- по мере взросления обучающихся и роста подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки, ежегодно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки;
- при планировании спортивной тренировки учитываются особенности построения школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть основами технической и тактической подготовки, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

#### Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации волейбол и овладение основами техники.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники по волейбол.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки: разносторонняя физическая подготовка и целенаправленное развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки обучающегося.

Особенности обучения: двигательные навыки формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в виде спорта «волейбол». Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях: контрольные соревнования в группе, внутришкольные соревнования.

#### Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом волейбол .

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и гимнастические упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала волейбол;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей);
- подвижные и спортивные игры;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки: повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированная работа в виде спорта «волейбол»; увеличение удельного веса специальной физической и тактической подготовки; увеличение объема средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Особенности обучения: соблюдение принципа концентрированного распределения материала; больше внимания уделять изучению трудновыполнимых элементов с предварительным разбором возможных ошибок.

Участие в соревнованиях: зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения квалификационных требований; участие в городских и региональных (областных) соревнованиях.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, обучать подростков самоконтролю ЧСС, общего самочувствия. Врачебный контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

#### Планирование спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

В структуре годовых циклов спортивной подготовки выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. *Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В волейбол по направленности учебно-тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В).

*Мезоцикл* - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В волейбол практикуется однонаправленное построение тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапах НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение спортсменов технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала волейбол.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до двух лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше двух лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе волейбол. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в спортивных

мероприятиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Планы проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляются тренером-преподавателем с учетом этапа и периода подготовки:

- на этапе начальной подготовки: обще-подготовительный, специально-подготовительный, восстановительный;
- на учебно-тренировочном этапе: обще-подготовительный, специально-подготовительный, соревновательный, переходный, восстановительный.

### **Общая физическая подготовка (для всех групп занимающихся)**

Цель работы над ОФП – это гармоническое, всестороннее развитие игрока в волейбол, улучшение его здоровья и увеличение игровых возможностей, общее укрепление всех систем в организме. Рост уровня основных физических параметров спортсмена просто невозможен без грамотной организации и проведения общей физподготовки. Как правило, проведение общей физической подготовки проходит в тесной связке со специальной тактической и специальной технической, а также психологической подготовками. Благодаря такому комплексу подготовительной работы спортсмен быстрее овладевает техниками, лучше усваивает тактические приемы и прочно закрепляет их для последующего применения на поле.

Приоритетом в общей физической подготовке является решение следующих задач: общее укрепление здоровья организма;

- всестороннее развитие физических параметров;
- улучшение всех навыков, отвечающих за движение на поле;
- развитие силы, воли, выносливости, гибкости и прочих качеств;
- увеличение работоспособности спортсмена в игре;
- расширение возможностей игрока в функциональном плане;
- стимуляция восстановительных процессов организма.

Если подытожить, то для качественного равномерного и всестороннего развития навыков волейбольной игры спортсмену необходимо заниматься общей физподготовкой.

#### **Работа над силой**

Целый ряд факторов влияет на мышечную силу спортсмена: состояние его здоровья и нервной системы (ЦНС), процессы биохимического свойства, которые проходят в его организме и коре головного мозга, степень утомляемости мышц. Правильное сокращение и напряжение мышц, способность работать на предельных нагрузках – все эти навыки нужны волейболисту для развития силы. Их качественное применение во многом обусловлено силой воли спортсмена. Волевые качества должны расти вместе

с мышцами, и это необходимо учитывать при выборе упражнений. То есть спортсмен должен развивать и учиться применять не только силу мышц, но еще и силу воли.

Можно выделить два основных метода развития мышц, используемые для подготовки игроков в волейбол: работа «в отказ» и метод максимального усилия.

- Метод максимального усилия

Суть данного метода – это работа над улучшением волевого аспекта и процессов, которые проходят в нервной системе, чтобы развить у спортсмена умение применять значительные усилия мышц. При подборе упражнений основной целью ставится проявление спортсменом значительных физических усилий, работа «на пределе» возможностей. При выполнении упражнений «предельные» подходы, где спортсмен задействует всю имеющуюся силу, должны чередоваться с краткими интервалами отдыха. Данный метод – лучший способ быстро нарастить мышечную силу на самых первых этапах физической подготовки.

- Работа «в отказ»

В отличие от метода максимального усилия, где основной целью является выработка у спортсмена силы воли и способности работать на предельных нагрузках, работа «в отказ» нацелена на рост мышечной массы игрока в волейбол. Основная суть – это многократные повторения и выполнение упражнений до «отказа» (т.е. до появления сильной усталости). Упражнения должны быть максимально похожи на приемы волейболистов, используемые в игре, либо имитировать их. Силовая нагрузка – среднего уровня или высокая, но не максимальная. Работа «в отказ» ориентирована на длительное использование и только в этом случае приведет к значительному качественному и количественному приросту массы мышц.

Основное внимание на тренировках по развитию силы нужно уделять следующим мышечным группам: руки (мышцы кистей и пальцев, бицепсы, трицепсы, предплечья, плечевые мышцы), ноги (мышцы стоп и икроножные, квадрицепсы, мышцы бедер и ягодичные) и тело (грудные мышцы, мышцы живота и спины). Именно эти группы мышц больше всего задействованы в игре, а поэтому их сила имеет определяющее для результата значение. При выполнении силовых упражнений можно и нужно использовать отягощения. Они бывают двух типов – внешние и собственный вес спортсмена.

1. С собственным весом. Для развития силы волейболист использует свой вес. Рекомендуемые упражнения: отжимания от пола и от турника, приседы, подтягивания, упражнения из гимнастики, залезание на канат, выпады, прыжки и бег на месте.

2. С внешним отягощением. Такие упражнения нужно выполнять со специальными снарядами-утяжелителями, а именно с: гантелями, штангой, песочными и набивными мешками, экспандером. Сопротивление среды

(погодные факторы, неудобное покрытие, партнер по выполнению упражнения) тоже считается внешним отягощением.

Выполняя упражнения с утяжелителями, спортсмен может разрабатывать конкретные группы мышц по своему выбору за счет регулировки интенсивности и величины нагрузки. На первых порах выполнять упражнения нужно медленно, как можно лучше соблюдая технику, так как это поспособствует развитию мышечной памяти и снизит риск травм. Дальше темп можно увеличивать.

Упражнения, развивающие силу, должны чередоваться с расслабляющими, чтобы мышцы могли восстановиться. Базовые упражнения с утяжелителями большой величины (например, присед со штангой) нужно выполнять с перерывом в пару дней, так как они задействуют большие группы мышц по всему телу. При минимальных отягощениях и упражнениях для разработки конкретных мышц допустимы каждодневные повторения.

Упражнения для работы над мышцами делятся на динамические и статические (классификация по режиму).

- Динамические упражнения

Направлены на сближение мышечных окончаний и сокращение мышц, что способствует их последующему утолщению и удлинению.

- Статические упражнения

Основное отличие статических упражнений от динамических заключается в том, что мышцы, находясь в напряжении, не становятся короче.

Статические и динамические упражнения нужно варьировать и делать поочередно. Не рекомендуется делать только статические упражнения, так как при их выполнении происходит задержка дыхания на долгое время. Это может негативно повлиять на сердечно-сосудистую и дыхательную функции спортсмена.

#### Работа над скоростью

На скоростной навык влияют такие факторы, как подвижность в суставах, умение расслаблять мышцы-антагонисты, общая мышечная эластичность, мозговая нервная деятельность и уровень владения техникой и приемами игры.

Мышечная сила оказывает прямое влияние на развитие скорости, поэтому два этих качества нужно совершенствовать одновременно. Нарастивание скорости движения происходит благодаря мышечной эластичности. Причиной этому служит быстрое и по большой амплитуде сокращение мышц, которые предварительно были растянуты оптимальным образом. В свою очередь, амплитуда и быстрота совершения движений находятся в прямой зависимости от суставной подвижности и умения мышц-антагонистов растягиваться. Чтобы снизить сопротивление антагонистов и увеличить скорость и легкость передвижения, спортсмен должен включить в тренировки упражнения на развитие мышц, являющихся синергистами.

Скорость волейболисту необходима при:

перемещении по спортивной площадке в ходе игры;  
реализации технических приемов;  
реагировании на внешние раздражители (при зрительном контакте).

Спортсмен должен уметь расслабляться в нужный момент и действовать без излишнего напряжения, но при этом прилагать максимальные волевые усилия в игре. Без этих навыков невозможно развивать скорость должным образом.

Тренировка скоростных качеств включает в себя следующие упражнения.

На развитие быстроты ответной реакции.

Для развития техники выполнения волейбольных приемов (выбираются максимально похожие) на скорость.

Для научения самой правильной и эффективной технике игры и приемов (на конкретные группы мышц).

Наибольшую роль при наращивании и развитии скорости у спортсмена играет темп. Все упражнения нужно выполнять максимально быстро. При выполнении повторов амплитуду нужно увеличивать, пока скорость не достигнет наивысших показателей. Хорошо зарекомендовали себя упражнения, которые следует делать в упрощенных условиях (например, гонка за лидером или бег под уклон). Очень полезны тренировочные упражнения в соревновательном режиме, где спортсмен должен задействовать свою силу воли.

Важно, чтобы все упражнения на развитие быстроты выполнялись волейболистом в первой половине тренировки, количество повторов должно быть минимальным. Иначе из-за усталости координация движений нарушится, а, значит, спортсмен не сможет придерживаться правильной техники выполнения и необходимой скорости и интенсивности.

Также необходим правильный баланс между упражнениями на силу и на скорость. Чрезмерная увлеченность силовыми практиками с наличием отягощений может стать причиной последующего снижения быстроты движений.

Работа над выносливостью

На выносливость спортсмена влияют следующие параметры физического и технического плана: развитие и состояние системы дыхания, ЦНС (центральная нервная система), состояние сердца и сосудов, умение волейболиста двигаться и совершать рациональное управление работой мышц, техника его игры.

При наращивании выносливости нужно следить за равномерностью выполнения упражнений. Излишняя интенсивность снижает их длительность и эффективность. Для начального этапа лучшего всего подойдут: чередование бега и ходьбы, медленный равномерный бег, плавание, лыжи или езда на велосипеде в среднем темпе. Продолжительность упражнений нужно плавно и постепенно повышать.

По мере развития выносливости в тренировки нужно включать упражнения со сменой темпа. Например, спортсмен пробегает отрезок в 300-500 метров в среднем темпе, а после этого переходит на бег с медленной скоростью и проходит таким образом еще 200 метров. Допустимо включение коротких ускорений.

Развитие выносливости должно проходить параллельно с развитием скорости. Это способствует поддержанию эффективности работы даже при снижении интенсивности.

#### Работа над гибкостью

Гибкостью можно назвать суставную подвижность, которая позволяет спортсмену делать упражнения с увеличенным размером амплитуды. Гибкость находится в прямой зависимости от уровня эластичности мышц, сухожильно-связочного аппарата, гибкости позвоночника, а также состояния нервной системы (ЦНС).

Больше всего на величину амплитуды движений влияют степень и качество эластичности мышц и связок: чем они больше, тем лучше двигается спортсмен и меньше ограничений испытывает. Поэтому в тренировке на гибкость и при выполнении высокоамплитудных упражнений важна не только сила рабочих мышц, но и то, насколько способны растягиваться антагонисты. Характер упражнений для наращивания гибкости должен максимально соответствовать движениям волейболиста на поле.

Упражнения на растяжение следует выполнять маленькими сериями, как можно более пружинисто. С каждой такой серией скорость и величину амплитуды необходимо наращивать. Ориентиром предельно допустимой амплитуды служит появление боли в мышцах. Тренировки на гибкость можно проводить каждый день, а при желании даже 2 раза в день. Чтобы поддерживать форму, достаточно совершать небольшое, но регулярное количество повторов.

#### Работа над ловкостью

Рост ловкости немыслим без развитых скорости, силы и выносливости. Именно благодаря этому комплексу навыков волейболист сможет совершать игровые движения и сложные приемы быстро и точно. Ловкость же отвечает за способность спортсмена быстро перестроиться под изменение обстановки и мгновенно справиться со сложными двигательными задачами. Если этот навык не развит, то при сильных нагрузках у волейболиста будет происходить нарушение двигательной координации.

Для развития ловкости используют следующие виды физических упражнений и активностей:

- акробатические практики (в опорном и безопорном положениях);
- некоторые легкоатлетические практики (бег с перепрыгиванием препятствий, кросс);
- спортивные игры (игры с мячом, хоккей);
- упражнения на батуте.

Основным критерием выбора тренировочных упражнений является наличие непростых задач на координацию, которые необходимо решить. Поэтому подойдут даже привычные волейбольные упражнения, если их выполнять из необычных начальных положений и в нестандартных условиях.

Упражнения, выполняемые в самом начале, должны быть достаточно простыми и усложняться по мере роста ловкости спортсмена. Решение сложных задач на координацию требует от тренирующегося больших физических и нервных затрат, поэтому оптимальным будет ставить их в небольшом количестве в самое начало тренировки. В соревновательном периоде ловкость нужно улучшать только посредством волейбольных упражнений, а в подготовительном – с помощью любых.

Если работа над ОФП налажена, а в тренировочный процесс включены все необходимые упражнения на основные физические параметры волейболиста, то можно переходить к изучению нюансов специальной физической подготовки.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)** (для всех групп)

Основная цель специальной физической подготовки – развить у спортсмена качества и навыки, которые непосредственно необходимы ему для игры в волейбол. СФП (специальная физическая подготовка) проходит вместе с усвоением техники игровых движений с использованием волейбольного мяча и без. У спортсмена перед началом занятий по СФП должна иметься мощная база по общей физической подготовке, потому что обе эти дисциплины напрямую связаны.

Невозможно на должном уровне справиться с задачами СФП без хорошей общей физической подготовки. Чрезмерно ранний и форсированный переход к специальной физподготовке может стать причиной травм, ухудшить здоровье спортсмена в целом и свести на нет все спортивные результаты.

Специальная физподготовка должна начинаться у спортсменов в следующие сроки:

для новеньких – со второго года занятий, не раньше;

для имеющих разряд – в период подготовки (во второй части).

Пренебрежение рекомендованными сроками может стать причиной того, что мышцы и сухожильно-связочный аппарат окажутся не готовы к нагрузкам специальной подготовки и будут травмированы.

Тренировки по специальной физподготовке помогают спортсмену отточить технические приемы игры и развить необходимые качества. Главными средствами, используемыми при СФП, являются волейбольные практики соревновательного типа, а также прочие сходные с ними по нервно-мышечным усилиям и характеру движений.

Работа над специальной силой

Так у волейбольных игроков называется способность осуществлять усилия мышц на том уровне, который является необходимым при выполнении действий и специфических приемов в игре. Например, для осуществления верхней передачи при помощи двух рук у спортсмена должны быть хорошо развиты мышцы пальцев и кистей, для подачи – мышцы живота и спины, грудные, бицепсы и трицепсы, для удара в нападении – мышцы бедер, ягодичные и икроножные.

Результативная игра в волейбол и грамотное совершение технических приемов зависят от силы, которую называют «взрывной». Такой силой является навык по преодолению сопротивления с большой скоростью мышечных сокращений со стороны нервно-мышечной системы. Именно по этой причине основное внимание при специальной подготовке должно уделяться развитию показателей, отвечающих за силу и скорость.

Упражнения, предназначенные для наращивания специальной силы, выбираются в связи со спецификой усилий, которые нужно прикладывать при выполнении технических приемов. Допустима тренировка спортсмена с незначительными по весу утяжелителями.

#### Работа над прыгучестью

Этот навык отвечает за умение волейболиста совершать прыжки, достаточные по высоте и необходимые для осуществления подач, блоков, передач и ударов в игре. Развивать прыгучесть нужно посредством упражнений, имитирующих игровые блокировку или нападение. Данные техники следует выполнять как с отягощениями, так и без их использования.

Первый шаг в улучшении прыгучести — это развитие мышечной силы. Затем в программу тренировок нужно добавить упражнения на развитие скоростно-силовых параметров сокращения мышц. Развивать все эти навыки нужно параллельно.

#### Работа над специальной быстротой

Умение волейбольного игрока перемещаться по всей площадке с большой скоростью и так же быстро выполнять технические приемы называется специальной быстротой. Этот навык проявляется в:

старте движения на поле: стартовое ускорение волейболиста имеет большое влияние на ход дальнейшей игры;

скорости движения по полю: игрок должен преодолевать отрезки в 3, 6 и 9 м в любом направлении с самой высокой возможной скоростью;

своевременном реагировании на раздражители и внешнюю среду: игрок должен разобраться в намерениях соперников или партнеров по игре, отследить их действия, определить траекторию мяча и отреагировать на все должным образом;

быстром выполнении любых технических приемов в игре.

Специальную быстроту можно развивать путем соревновательных тренировок с повторениями и интервалами для отдыха, обеспечивающими волейболисту необходимое восстановление до полной работоспособности. При этом период отдыха не должен быть затянутым, иначе возбуждение в

нервной системе сойдет на нет, и придется тратить время на дополнительный разогрев. 2-3 подхода следует перемежать более длительными интервалами расслабления, во время которых пассивный отдых должен чередоваться с активным (неспешной ходьбой, например).

Физическая нагрузка должна нарастать с каждой тренировкой (сила, длительность и число подходов в упражнениях), а интервалы для отдыха – сокращаться. Лучшее время для тренировок по специальной быстроте – подготовительный период, а также период соревнований и до них.

#### Работа над специальной выносливостью

Этот навык включает в себя целых два вида выносливости, имеющих большое значение в волейболе: прыжковую и скоростную. Данный параметр зависит от развитости общей выносливости игрока, а также от его техники игры и выполнения приемов, психологической подготовленности и опорно-двигательных возможностей.

Для каждой из выносливостей нужны свои виды тренировок и упражнений.

#### Скоростная выносливость

Так называют умение игрока перемещаться и быстро совершать приемы в процессе игры в волейбол. Спринты, упражнения по технике игры (стандартные и имитирующие), рывковые практики – все это необходимо выполнять, чтобы нарастить скоростную выносливость. Рекомендуемые нормы: 5-10 высокоинтенсивных повторений по 25-35 с каждое, между ними – активный и пассивный отдых в 2-3 мин.

#### Прыжковая выносливость

Отвечает за умение волейболиста совершать максимально эффективные прыжки в игре (при выставлении блока, передачах в прыжке или во время ударов для нападения). Развивать прыжковую выносливость можно соответствующими упражнениями с использованием утяжелителей или без него. Тренировка должна имитировать действия игрока на поле. Рекомендуемые нормы: 4-8 повторений в течение 2-3 мин. Паузы между прыжками делать не следует. Активный и пассивный отдых – от 2 до 4 мин.

#### Работа над игровой выносливостью

Этот навык объединяет в себе все вышеупомянутые виды выносливостей и отвечает за высокий темп игры волейболиста, при котором не теряются работоспособность и результативность. Ни одно средство борьбы на поле, тактическое или техническое, невозможно реализовать без развитой игровой выносливости.

Неоспоримым плюсом является то, что участие волейболиста в играх различных типов (по составам, количеству партий и длительности) ведет к совершенствованию игровой выносливости. Положительно влияет на навык и выполнение специальных упражнений прямо во время игры (в интервалах между партиями или при счете, который кратен 5).

Самые подходящие периоды для выполнения упражнений на игровую выносливость – это подготовительный и период перед соревнованиями. На

тренировках следует давать спортсмену нагрузки, которые сильно превышают соревновательные по объему и затрачиваемым усилиям. Это поможет выработать у него хороший запас прочности для игр на соревнованиях.

#### Работа над специальной ловкостью

Умение волейболиста осуществлять сложные скоординированные движения, способность быстро подстраивать свою двигательную активность под ситуацию и полностью владеть телом, даже если положение безопорное, - весь этот комплекс навыков называется специальной ловкостью.

Она делится на следующие виды:

акробатическая: включает в себя броски, прыжки при выполнении защиты и падения;

прыжковая: включает в себя контроль над телом в положении без опоры при выполнении блокировки, ударов и передач с прыжком.

Развивать специальную ловкость нужно посредством упражнений, основанных на технике игры или имитирующих ее, а также практик из акробатики и гимнастики.

#### Работа над специальной гибкостью

Совершенствование специальной гибкости невозможно без выполнения игроками в волейбол упражнений на растяжку, имитирующих приемы игры и ее технику. Амплитуду стоит выбирать увеличенную по сравнению с той, что используется в игре. Допустимо использование небольших по весу отягощений, которые не нарушат структуру высокоамплитудных движений.

Если спортсмен будет укреплять сухожильно-связочный аппарат, работать над увеличением растяжимости мышц и суставной подвижностью, это непременно скажется на специальной гибкости и даст хороший эффект.

#### Работа над умением расслабиться

Хорошая работоспособность спортсмена невозможна без навыка расслаблять мышцы тела при необходимости. Начать обучение стоит с выполнения специальных упражнений после тренировочных практик, связанных с большим напряжением в мышцах. Каждая тренировка спортсмена должна заканчиваться серией расслабляющих упражнений. Положительно на развитии умения расслабляться скажется плавание в медленном темпе, а также выполнение в воде упражнений на релаксацию мышц.

#### Участие в соревнованиях

Участие в товарищеских и календарных соревнованиях на первенство города, федерации.

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки,

этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3-4 месяца) и специальноподготовительный (3-4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице № 19.

Таблица 19

**Примерная направленность недельных микроциклов в группах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
<p><b>Подготовительный этап.</b></p>	<p>Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в баскетбол.</p> <p>Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей.</p> <p>Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.</p> <p>Специально-подготовительный этап Задачи специальноподготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>	<p>Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.</p> <p>Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.</p> <p>Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p> <p>Специально-подготовительный этап - задачи специальноподготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>

<b>Предсоревновательный этап.</b>	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На
	материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
<b>Соревновательный этап.</b>	В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.
<b>Переходный этап.</b>	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

## 4.2. Учебно-тематический план

Таблица 20

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>			<b>≈ 120/180</b>
	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	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	техники и тактики вида спорта			
	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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>			<b>≈600/960</b>
	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.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

5.1. 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 (с учетом главы V ФССП).

5.1.1. 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.

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

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

5.1.4. 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".

5.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала; при наличии медицинского допуска (справка) у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям по избранному виду спорта;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

## **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

### 1. Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с учащимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры и психиатрическое медицинское освидетельствование.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 8 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя. Учащиеся проходят инструктаж по правилам безопасности на каждом тренировочном занятии при построении и отметки учащихся в журнале учета групповых занятий.

Тренер-преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Зал для занятий баскетболом, должен быть оснащен приточно-вытяжной вентиляцией. Для занятий баскетболом учащиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму одежды.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от

последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

## 2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Проверить санитарно-гигиенические условия в спортивного зала.
- Осмотреть половое покрытие спортивного зала, оно должно ровным, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).
- Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования.
- Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С<sup>0</sup>, влажность – не более 30-40%;
- Подготовить спортивный инвентарь и оборудование для проведения тренировочного занятия за 15 минут.
- Спортивный зал открывается за 10 минут до начала тренировочных занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Запрещается тренеру-преподавателю оставлять учащихся без присмотра.
- Тренер-преподаватель контролирует организованный приход учащихся в раздевалки и зал для занятий.
- Тренер-преподаватель и обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Ознакомить обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.
- За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель.
- Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек и пр.
- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

## 3. Требования безопасности во время занятий:

- Занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания.
- Занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
- Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- Обучающиеся не должны выполнять упражнения без тренера-преподавателя.
- Обучающиеся должны располагаться в спортивном зале, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Во время тренировки по свистку тренера-преподавателя, учащиеся немедленно прекращают игру.
- Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу.
- Особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения.
- На занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.), а также надетые украшения (серьги; кольца, цепочки и т.д.). Ногти должны быть коротко подстриженными.
- Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно уведомить руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызвать медицинского работника и скорую помощь;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала;
- убрать инвентарь в специально отведенное место;
- отключить электроприборы;
- выключить свет.

- проветрить спортивный зал;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом б.

#### Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала (зал для игры в волейбол);
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

## **6. Условия реализации Программы**

### **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 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); с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 к ФССП);
- медицинское обеспечение обучающихся.

Таблица 21

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица 22

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «волейбол»							
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
10.	Волейболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»							
13.	Бейсболкатренировочная	штук	На обучающегося	-	-	1	1
14.	Жилетка	штук	На обучающегося	-	-	1	1
15.	Костюм ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-	1	2
16.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	1	1
18.	Майка	штук	На обучающегося	-	-	4	1
19.	Носки	пар	На обучающегося	-	-	2	1
20.	Носки пляжные	пар	На обучающегося	-	-	1	1
21.	Очки солнцезащитные	штук	На обучающегося	-	-	1	1

22.	Полотенце	штук	На обучающегося	-	-	-	-
23.	Рюкзактренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	2
24.	Термобелье (водолазкаитрико)	комплект	На обучающегося	-	-	2	1
25.	Топ с тайтсами/плавками (для девушек)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1
26.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
27.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
28.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
29.	Волейболка	штук	На обучающегося	-	-	2	1
30.	Шапкаспортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	2
31.	Шлепанцы	пар	На обучающегося	-	-	1	1
32.	Шорты(трусы)спортивные	штук	На обучающегося	-	-	3	1
33.	Шортыэластичные(тайсы)	штук	На обучающегося	-	-	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (с учетом подпункта 13.2 ФССП)

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

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации (с учётом подпункта 13.1 ФССП).

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 25.01.2021г., регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019г. №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019г., регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и

методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022г. №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022г., 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 15.08.2011г. №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., регистрационный №22054) и должностной инструкцией;

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Организации, осуществляющей спортивную подготовку, рекомендуется самостоятельно планировать и осуществлять мероприятия по повышению квалификации тренерского состава и других специалистов, включающие в себя следующие виды обучения:

- краткосрочное тематическое обучение по вопросам спортивной подготовки;
- тематические и проблемные семинары по научно-практическим вопросам совершенствования спортивной подготовки;
- длительное обучение тренерского состава и других специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования, имеющей соответствующую лицензию, для углубленного изучения актуальных проблем спортивной подготовки.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, рекомендуется осуществлять подготовку работников и дополнительное профессиональное образование работников со следующей периодичностью:

- для педагогических работников - не реже одного раза в три года (Часть 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации");
- для специалистов, непосредственно участвующих в осуществлении спортивной подготовки, но не являющихся педагогическими работниками - не реже чем один раз в четыре года;
- для руководителей, заместителей руководителей, руководителей структурных подразделений и иных специалистов, не относящихся к основному персоналу - не реже чем один раз в пять лет.

Профессиональная подготовка, переподготовка, повышение квалификации работников и их обучение могут проводиться как на базе самой организации, осуществляющей спортивную подготовку, так и в образовательных организациях дополнительного профессионального образования, имеющих соответствующую лицензию, на основании договоров оказания услуг.

Работники организации, осуществляющей спортивную подготовку, направляются на соответствующую подготовку в определенные сроки, в соответствии с утвержденным в организации, осуществляющей спортивную

подготовку, планом профессиональной подготовки на основании распорядительного акта организации (приказа руководителя).

По окончании обучения организации рекомендуется запросить у работника полученное по результатам обучения удостоверение, свидетельство, сертификат или диплом (или копию).

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### *Перечень информационного обеспечения*

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с3.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.
5. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 с.
6. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
7. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 216 с.
8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
10. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
11. Михайлова Е.Л. Подвижные игры (на материале спортивных игр:
12. баскетбол, волейбол). Урок физической культуры. 3 класс. / Е.Л. Михайлова // Мастер-класс. - 2016. - № 9. - С. 7- 17.
13. Фомин Е.В, Булыкина Л.В, Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018.
14. Храмов, Л.Д. Роль физической культуры в системе современного образования /Л.Д. Храмов, В.В. Савчук // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. - 2017. - № 3. - С. 134-138

#### *Интернет сайты*

1. Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
2. Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>
3. Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>
4. Сайт Российского антидопингового агентство: <http://www.rusada.ru>  
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

*Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов*

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с3.
3. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
4. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

*Литература, рекомендуемая для занимающихся*

1. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
2. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
3. ЖелезнякЮ.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.
4. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 с.
5. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

*Перечень информационно-методического обеспечения*

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

5. Приказ Министерства спорта от 14.12.2022г. №1230 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "волейбол"

6. Федеральный закон от 29.12.2012 г. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ

7. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»